
بنت النيل
يوليو ١٩٥٢



اليزابث آردن في استقبالك

بصالون آردن بالقاهرة

٢١١ عمارة الايموبيليا تليفون ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢

* * *

اليزابث آردن

ترحب بك دائما فى صالونها لتضفى عليك الجمال والشباب وتقدم لك نصائحها وخبرتها نحو الجمال المنشود فى جو من الاناقة والهدوء كما لو كنت فى أحد صالوناتها بنيويورك أو لندن أو باريس

الزكاة المطلوبة ...

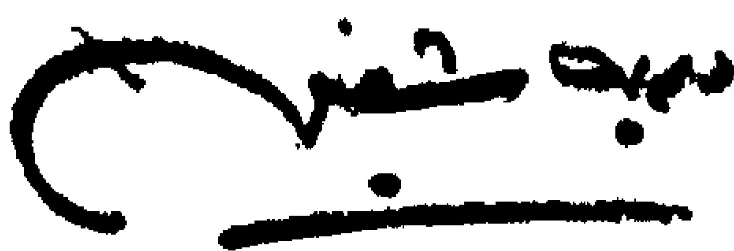
منذ اسبوع قضيت عطلة العيد بين المواطنات تلميذات مدارس اتحاد بنت النيل، وعشت أياما في الوسط الذى يعشن فيه وخبرت بنفسى آمال هذا الوسط وآلامه، وعرفت أى تقصير وقع فيه جيلنا باهمال أحياء الفقراء ، والتهاون فى رعايتهم ، ولا تقع مسئولية التقصير فى اعتقادى على حزب من الاحزاب أو هيئة من الهيئات ، بل تقع المسئولية على جميع الاحزاب وجميع الهيئات التى تتحدث باسم الفقراء والمعوزين ·

كل برلمان ينعقد يتشدق أحزاب الاغلبية فيه بأنها ستبدل من حيـــاة الفقراء والفلاحين ، ولو صدقت هذه الاحزاب مرة واحدة لكان حال هؤلاء غير هذه الحال ، وأنا لا أريد أن أصف هذه الحال ، فكل مواطن يعرف حالهم ، كما أن انكار هذه الحال السيئة يعنى أننا كالنعامة تخفى رأسها فى الرمل والخطر يحدوها من كل جانب ·

نحن نرى الفقر والجوع والعرى والجهل ، وقد دعا المسئولون الى محاربة الفقر والجهل ، وما ينتج عنهما من مرض ، ولكن أحدا ممن يملك حق التنفيذ لم يتجه الاتجاه الصحيح ، فالكل يحتج بعجز الميزانية ، فطاقتها لا تستطيع أن تواجــه هذه الاعداء فى بيئة العاجزين ·

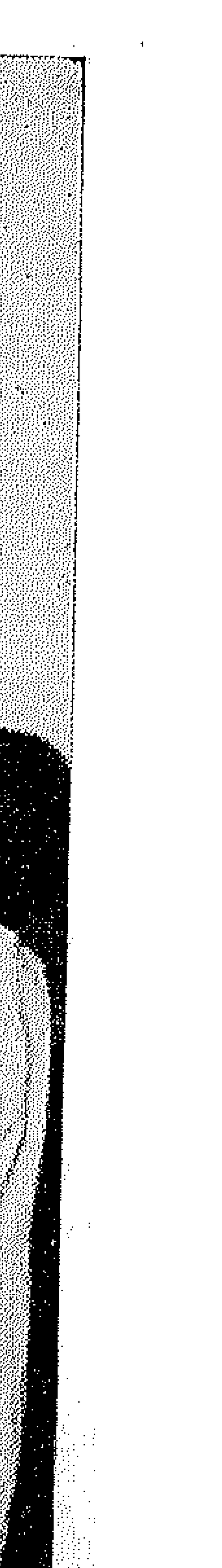
ان الضرائب على القادرين هى وحدها الكفيلة بعلاج الموقف والقضاء على هذه الامراض الاجتماعية الخطيرة ، ان الضرائب هى الزكاة المطلوبة من كل مؤمن قادر لرعاية حال اخوانه المؤمنين من الفقراء والمحتاجين ، فلنحدد ضريبة على القادرين منا تخصص حصيلتها لمحاربة الفقر والجهل بصورة أخرى ، فقد ثبت أن العلاج الذى تحاوله الاحزاب والهيئات علاج ناقص ، لانه يحتاج الى مال والقادر لا يعطى من ماله عن طواعية فلنفرض عليه ذلك بالقانون ·

واذا أحس المواطنون الاغنياء أنهم ينزلون حقا عن قدر مما يرزقهم الله لاخوانهم فى الوطن والدين فلن يمر علينا عيد آخر نشهد فيه آلام الفقراء والمعوزين فى أيام يسمونها أيام العيد ·····



بنت النيل فى زيارة

يتلقين درسا فى الموسيقى باشراف اخصائيين مهرة .



الجمعية المصرية لرعاية العميان

كثيرا ما نجد فى حياتنا شواذ قست عليهم الدنيا ففقدوا بعض حواسهم وهؤلاء نجدهم يائسين من الحياة ، ولا يضيع هذا اليأس منهم الا اذا وجدوا من يحدب عليهم ويرعاهم ويمهد لهم سبل الحياة حتى لا يصبحوا عالة على المجتمع الذى يعيشون فيه .

وقد أدركت الدول جميعا هذه الحقيقة فاهتمت برعاية الشواذ وتعليمهم وأنشأت المعاهد لتهديهم سواء السبيل ومنذ عهد طويل ساهمت مصر مساهمة فعالة فى رعاية الشواذ فأنشأت لهم معاهد النور .. ولكن لم تكن المعاهد الحكومية كافية لرعاية هؤلاء الشواذ مما دعا الهيئات المختلفة الى أن تقوم بمساعدة الحكومة فى هذا الشأن ..

وقد زرت مدرسة العميان التى أنشأتها الجمعية المصرية لرعاية العميان بالسيدة زينب ويقوم بادارة هذه المدرسة اخصائية منتدبة من وزارة المعارف يعاونها أشخاص بعضهم منتدبون من وزارة المعارف والبعض الاخر تدفع الجمعية مرتباتهم ويجرى نظام الدراسة فى المدرسة بين نظام خارجى وآخر داخلى أما الخارجى فيقضى أن يتناول الطالبات طعام الغداء فى المدرسة ويتقاضين كل يوم أجر الترام اذا كن من غير سكان الحى . ويجب ألا ننسى ما فى هذا من خطورة على الفتيات الكفيفات لانهن اذا ركبن الترام أو سرن فى الطريق بمفردهن تعرضن للاخطار ولو قام أحد أقاربهن بمرافقتهن فان هذا معناه أنهن سينفقن ما لا طاقة لهن عليه خاصة وأن كلهن من عائلات فقيرة .

وقد سألت القائمين على أمر المدرسة فى هذا الشأن فاحتجوا بضيق المكان وعدم قدرته على استيعاب هذا العدد الضخم من التلميذات .

أما الداخلى فانهن يدخلن فيه من سن ست سنوات حتى يبلغن الثامنة عشرة ويتناولن وجباتهن الثلاث فى دار المدرسة ومما يلفت النظر أن معدات الطهى والاكل غير كافية مما يضطر الكفيفات الى التزاحم أثناء الاكل اذ أنهن لا يستطعن وهن الضريرات أن يحددن مكان كل شىء بالضبط وليت أمر ضيق المكان يقف عند حد مكان الاكل ومعداته بل انه يتعداه الى مكان النوم فان الاسرة تتزاحم بجوار بعضها تزاحما شديدا حتى أنه من العسير على الانسان أن يصل الى سريره الا بالعبور فوق الاسرة حتى لو كان مبصرا فما بالنا بهؤلاء الكفيفات .

ويبدو أن الحكومة لا تساعد جمعيات الخير بما فيه الكفاية اذ أن مما أثار عجبى أن ناظرة المدرسة قد اشتكت لى من تأخر المال عنها حتى أنها تنفق ثلاثة أيام متوالية من جيبها الخاص ولولا ذلك لما وجدن طعاما لهن لعدم وجود المال .. وكنت أحسب أن الجمعية المشرفة على هذه المدرسة تهتم بتوفير المال اللازم للاكل قبل أى شىء آخر ومطالبة الحكومة والشعب بالتبرعات حتى تستطيع أن تؤدى ذلك الواجب الانسانى على الوجه الاكمل .

وتقوم التلميذات فى هذه المدرسة بتعلم الكتابة على طريقة بريل كما يتعلمن بعض الموسيقى وبعض الحرف التى قد تساعدهن فى مستقبل حياتهن مثل صناعة الفرش بأنواعها والمقشات وتستغل الجمعية هذه الفرش المصنوعة فتبيعها للخارج وهى نظير ذلك تعطى أجرا يوميا للتلميذات .

وقد تساءلت عما يحل بالفتيات عند انتهاء مدة دراستهن بالمدرسة ولشدة دهشتي وجدت أنها تخرج من المدرسة وكأنه لم يبذل جهد فى تعليمها حتى لا تكون عالة على الحياة اذ أنها لا تجد عملا تعمله أو مكانا تكمل فيه أى نوع من الدراسة اذا أرادت . وكأن هذا المجهود الذى يبذل فى تعليمها طيلة اثنى عشر عاما قد ضاع هباء .

وقدعلمت أنخريجات هذه المدرسة قد حاولن الالتحاق بمعهد فؤاد الاول للموسيقى العربية ولكن للاسف أغلق المعهد فيوجوههن ولم يقبل القائمون عليه أن يفسحوا مجالا لهن بين طلبة المعهد وقد اتصلت فى هذا بالدكتور الحفني لاستوضحه الامر فاعتذر بضيق ميزانية المعهد وعدم سماحها بفتح قسم خاص للضريرات . هذا مع العلم بأن فى المعهد قسما للضريرين وفيالوقت نفسه تقوم الحكومة بصرف اعانة للمعهد لتعليم الشواذ

وانى أعتقد ان الامر الان بيد القائمين علىالمعهد اذ أن قبول الضريرات فيه لن يكلفهم شيئا فانه من الممكن عمل فصول مختلطة بين الضريرات والضريرين .

ولهذا السببفانالقائمين على أمر المدرسة لا يستطيعون أن يتركوا طالبة تغادر المدرسة لانهم لا يعرفون مصيرها حتى ان الامر تطور وأصبحت هناك طالبات بلغن من العمر ثلاثين عاما ويقفن عقبة فى سبيل التحاق طفلات ضريرات أخريات لانه لا يوجد المكان الكاف لاستيعابهن جميعا .

ومن الغريبأنه فيالوقت الذى تقتر فيه الجمعية على مدرسة الضريرات نجدهم يقيمون مبنى للضريرين يتكلف انشاؤه ستينألفا منالجنيهات وكان أولى بهم أن ينفقوه على الجوهر دون المظهر حتى يستفيد هؤلاء ويضمنوا مستقبل حياتهم .

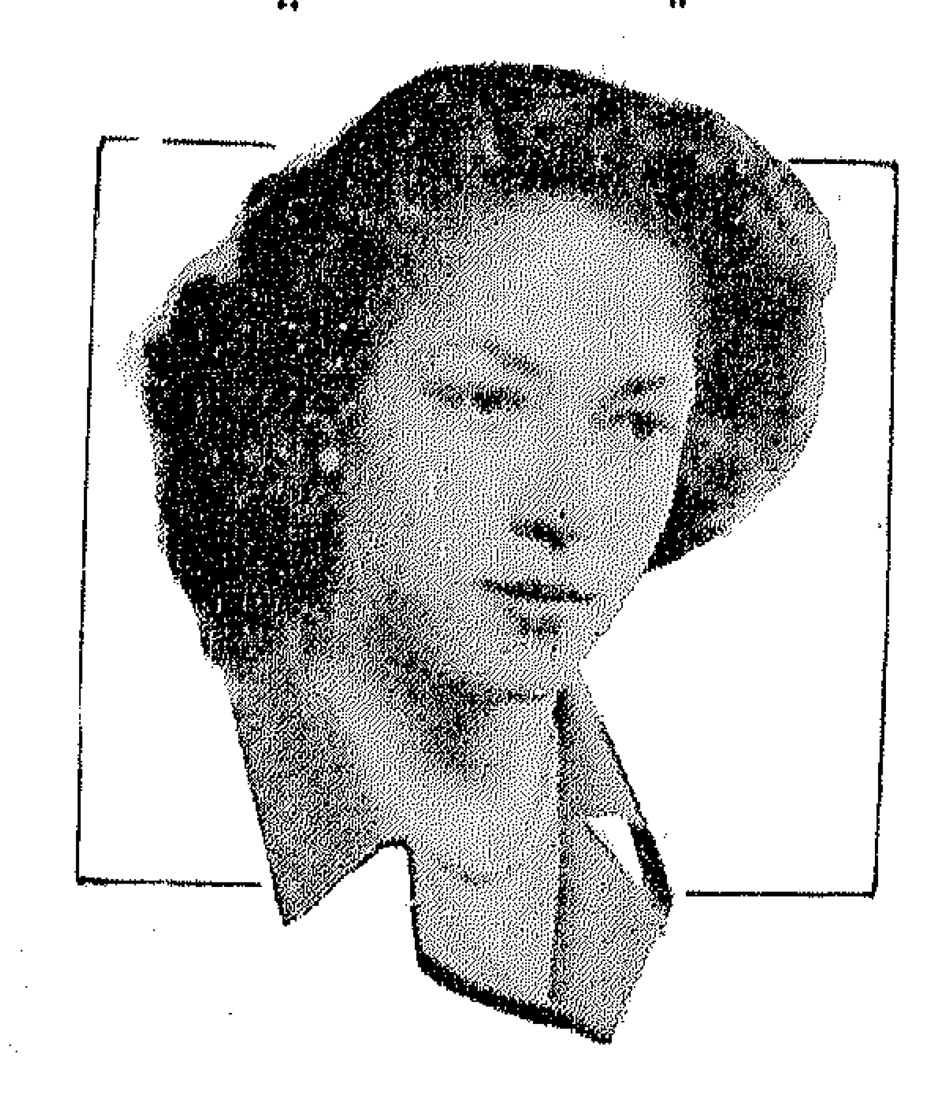
ف . م . ع



ان الطهى من المواد التى يعتنى بها المعهد كل العناية . وهاتان الطالبتان يقمن باعداد طعام شهى

بنت النيل تقدم ...

عايدة سعيد



— تضم ادارة الجوازات والجنسية بوزارة الداخلية كثيرا من الفتيات فى مختلف الاقسام ، ولكنك لا تجد سوى فتاة واحدة اختيرت لادق الاقسام وهو قسم البحوث الفنية . هذه الفتاة هى عايدة سعيد ..

— وعايدة .. خريجة كلية الحقوق بجامعة فؤاد فى سنة ١٩٥٠ — وقد فازت عايدة بلقب الفتاة الجامعية الاولى لكلية الحقوق بسنواتها الاربع .

— وقد استحقت اللقب بجدارة لروحها الجامعية العالية فى معاملتها لزملائهاوزميلاتها .. وأساتذتها، ولانها كانت تسهم فى النشاط الاجتماعى والرياضى ، وتشترك فى تنظيم الحفلات والرحلات والمباريات رغم تقدمها فى واجباتها الدراسية

— تمتاز بالاتزان ودعة الخلق ولذا هجرت ميدان المحاماة الصاخب الى جو الوظيفة الهادىء ، كما تمتاز بالذوق الذى يبدو فى زيها المبسط — رغم أناقته !

— لاعبة تنس — وان لم تكن ذات بطولة — الا ان الحظ قد منحها كأس الخريجات سنة ١٩٥١ وتهوى سماع الموسيقى

— حينما طلبت الحكومة من قسم اقامة الاجانب اعداد بيان حصر بجميع الرعايا البريطانيين المقيمين بالقطر المصرى فى اسرع وقت — ابتكرت عايده سعيد طريقة تمكن بها الموظفون من اتمام البيان فى ساعتين .

— هذه الفتاة تقدس فكرة «الواجب!» فىالعمل.. وفى المنزل .. ولم يحدث ان انساها عملها واجبها فى المساعدة فى تنظيم المنزل

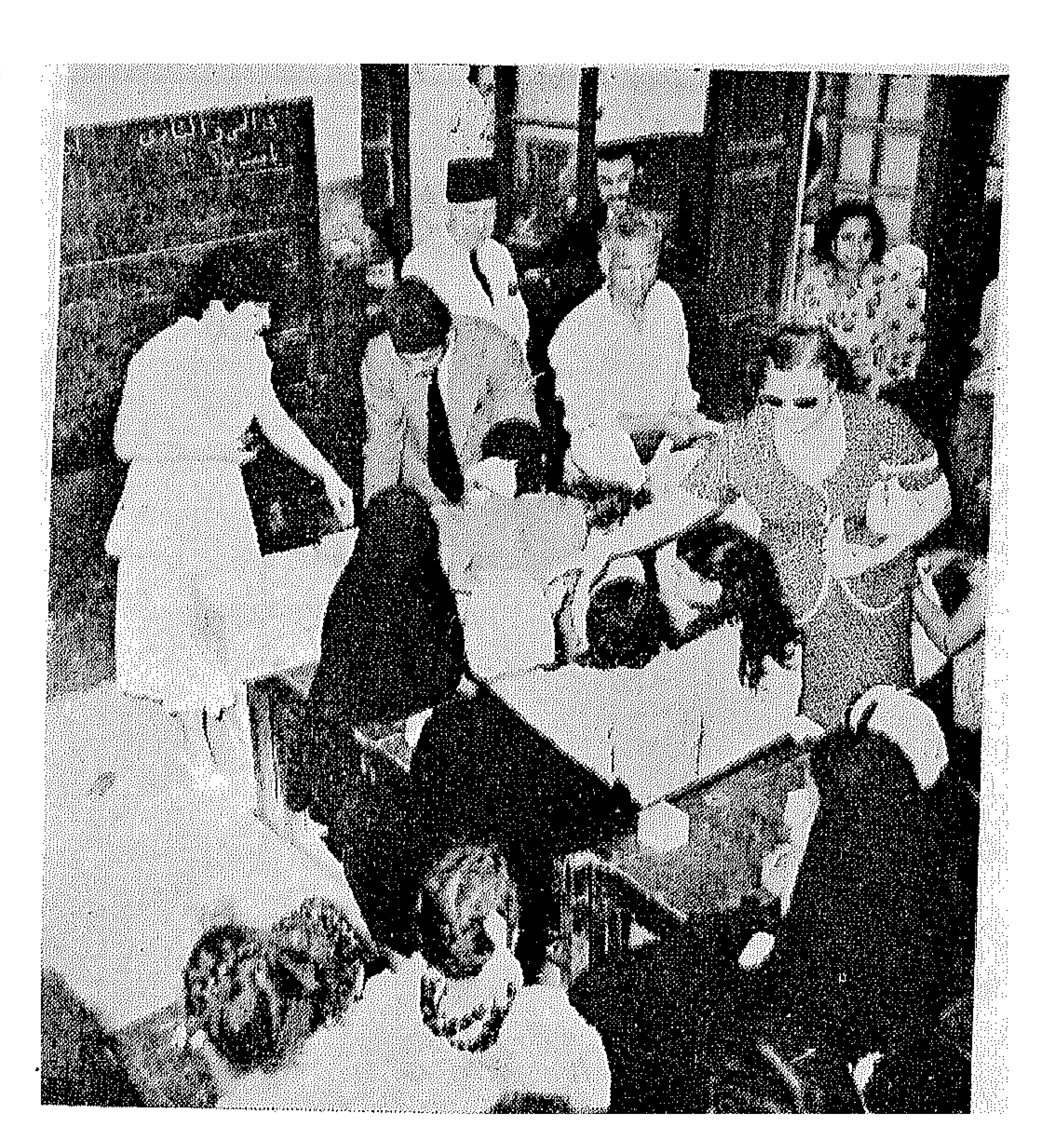
وأخيرا .. لك أن تعجب اذا عرفت ان هذه الفتاة « الحقوقية » بارعة فى فن التمريض !

بنت النيل .. لا تنسى

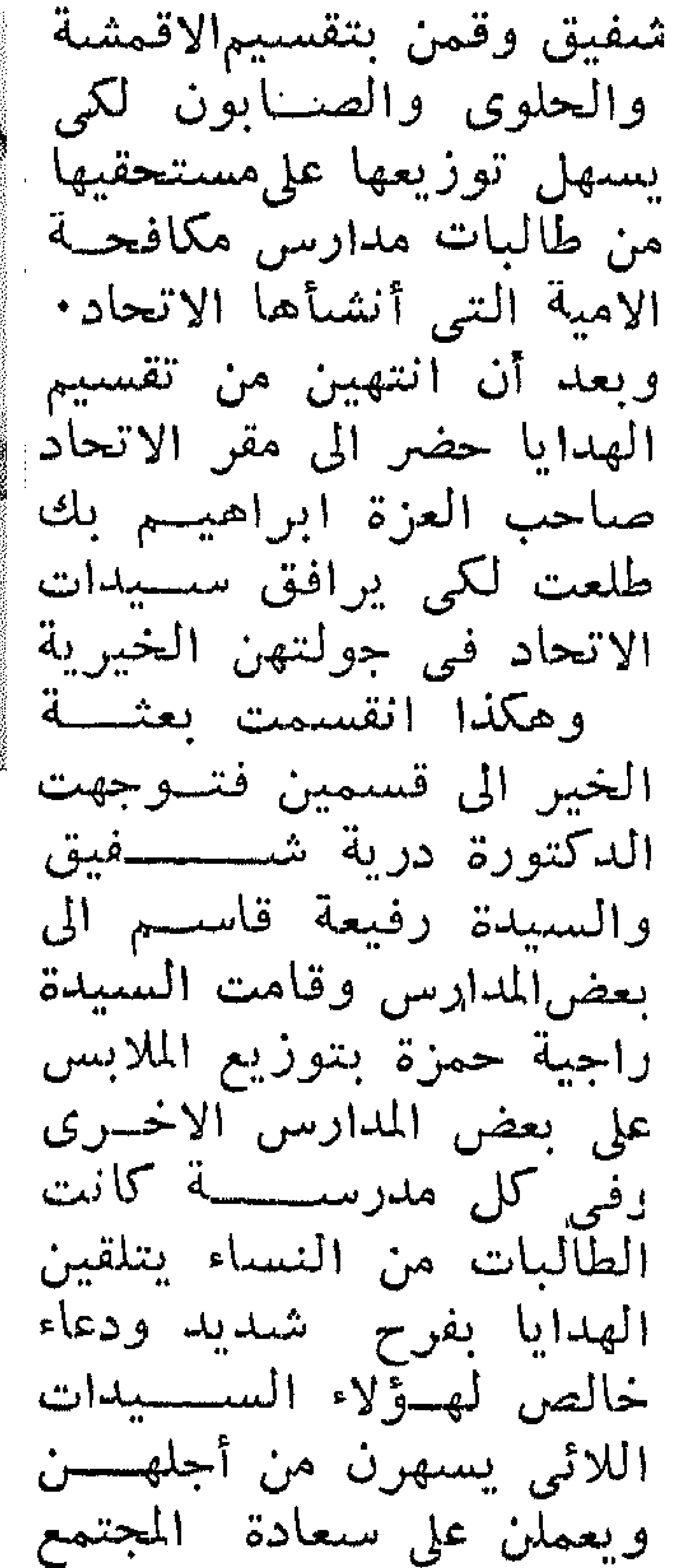
بنت النيل تعرف واجبها دائما وتؤديه لاهله بنفس الحماس الذى تطالب به بحقوقها، واذا كان الجميع يعرفون أنها تنتهز كل فرصة لتؤدى واجبها نحو وطنها وبلدها واذا كان الجميع لا ينتظرون منها أكثر من هذا فانها لم تنس واجبها نحو مواطنيها فما ان قرب عيد الفطر المبارك حتى أخذت الدكتورة درية شفيق تعد العدة لكى تدخل على بنات الشعب السرور فى هذه المناسبة السعيدة فتبرعت بمائة وخمسين جنيها كما تبرعت سائر العضوات بمبالغ مختلفة كما قدمت محافظة القاهرة خمسين قطعة من القماش وفى صباح يوم (الوقفة) اجتمع بعض أعضاء مجلس ادارة الاتحاد بالدكتورة درية



طالبات مكافحة الامية يشكرن بنت النيل



الدكتور درية شفيق والسيدة رفيعة قاسم توزعان الهدايا



شفيق وقمن بتقسيم الاقمشة والحلوى والصابون لكى يسهل توزيعها على مستحقيها من طالبات مدارس مكافحة الامية التى أنشأها الاتحاد.

وبعد أن انتهين من تقسيم الهدايا حضر الى مقر الاتحاد صاحب العزة ابراهيم بك طلعت لكى يرافق سيدات الاتحاد فى جولتهن الخيرية

وهكذا انقسمت بعثة الخير الى قسمين فتوجهت الدكتورة درية شفيق والسيدة رفيعة قاسم الى بعض المدارس وقامت السيدة راجية حمزة بتوزيع الملابس على بعض المدارس الاخرى وفى كل مدرسة كانت الطالبات من النساء يتلقين الهدايا بفرح شديد ودعاء خالص لهؤلاء السيدات اللائى يسهرن من أجلهن ويعملن على سعادة المجتمع الذى يعشن فيه .



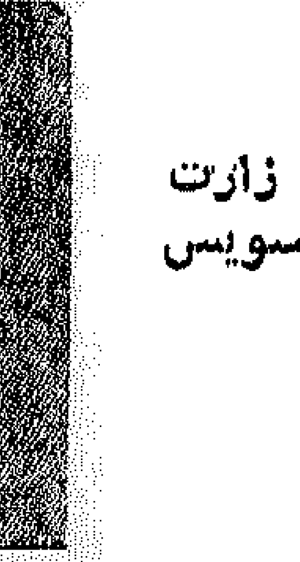
سيدات الاتحاد وأمامهن بعض الهدايا

واننا نعتقد أن لهذه اللفتة فائدة كبيرة اذ أنها ستجعل الفقراء يحسون بأن هناك من يعطف عليهم ولا ينساهم فى المناسبات التى يتمنى كل انسان أن يكون فيها سعيدا كما أنها ستزيد الاقبال على مدارس بنت النيل مما سيساعد على محو الامية من أيسر السبل .

وانى ازاء هذا أتمنى أن تقتدى سيداتنا بسيدات بنت النيل ولا يتركن مناسبة تمر دون أن تكون لهن فيها يد رحيمة تعطف على المحتاجين .

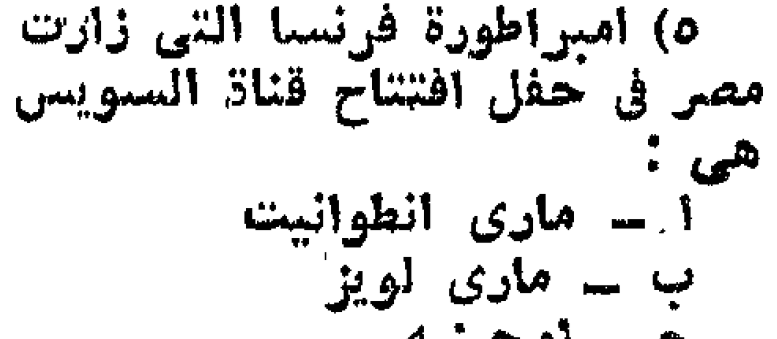


١) السيدة ايفا بيرون زوجة رئيس جمهورية الارجنتين
ا ـ رئيسة مجلس النواب
ب ـ وزيرة الصحة
جـ ـ نائبة رئيس الجمهورية



٢) ساروجينى نايدو الزعيمة الهندية معروفة بأنها :
ا ـ كاتبة
ب ـ محامية
جـ ـ شاعرة

٣) مولانا ابو الكلام آزاد الذى يؤيد المرأة يشغل منصب :
ا ـ الحاكم العام
ب ـ وزير المعارف
جـ ـ مدير الجامعة



٤) الدوقة وندسور التى تنازل ادوارد الثامن عن العرش ليتزوجها أصلها :
ا ـ ايرلندى
ب ـ امريكى
جـ ـ المانى

٥) امبراطورة فرنسا التى زارت مصر فى حفل افتتاح قناة السويس هى :
ا ـ مارى انطوانيت
ب ـ مارى لويز
جـ ـ اوجينيه

٦) تتزعم النهضة النسائية فى تونس الأميرة :
ا ـ زكية
ب ـ عفاف
جـ ـ ثريا

الاجابة الصحيحة ص ٦١



هولندية فى زيارة بنت النيل

زارت مجلة «بنت النيل» فى منتصف الشهر الماضى الانسة ايلين جومانز كريمة القائم بأعمال المفوضية الهولندية فى مصر وقد انتهزنا هذه الفرصة لنحصل على حديث خاص منها هو أول حديث تدلى به لصحيفة مصرية ٠٠٠

سألنا الآنسة ايلين السؤال التقليدى الاول : ما الذى أعجبك فى مصر ؟

قالت بعد لحظة من التفكير : ان مصر بلد جميل وهى من أجمل بلاد العالم طرا ٠٠ وأنا لست غريبة عن الشرق كما قد تظنون ، فقد ولدت فى تركيا وعشت فيها فترة طويلة من الزمن ٠ اننى لا أستطيع أن أدخل معكم فى تفاصيل عن مصر لانى لم أمكث فيها المدة الكافية حتى أحكم عليها حكما صائبا ٠٠٠

ولما سألناها عن الاماكن التى زارتها وأيها استرعى انتباهها ، سرحت ببصرها فى الفضاء قليلا كأنما تسترجع الصور والمعانى فى ذاكرتها واستطردت تقول :

لقد زرت جامعة فؤاد الاول ٠ انها جامعة فخمة جدا ٠ وقد أعجبت بصالة احتفالاتها وكان من حسن حظى أن حضرت فيها حفلة لجماعة الموسيقى بكلية الحقوق ٠ كذلك زرت الاقصر وشاهدت آثار أجدادكم قدماء المصريين ٠ ولم تفتنى بالطبع زيارة المتحف المصرى بالقاهرة فهو متحف فريد بين أمثاله فى بلاد العالم ٠

ثم وجهنا اليها بعد ذلك سؤالا عن العمل الذى تقوم به فقالت انها تعمل كسكرتيرة لوالدها فى السفارة ولكنها لن تستمر فى العمل لانها مخطوبة لمهندس هولندى وستتزوج عما قريب ٠

وسألتنا هى بدورها سؤالا عن الطلبة والطالبات فى مصر وهل يعملون أثناء دراستهم فقلنا لها ان أغلبية الطلبة لا تعمل ولكن مجلة بنت النيل أنشأت مكتبا يبحث للطلبة عن عمل وقد نجح المكتب فى رسالته وأوجد عملا لـ ٤٠٠ طالب فى السنة الماضية ٠

ثم سألتنا مرة ثانية : هل توجد عندنا قاضيات ونائبات ومحاميات فقلنا لها ان كرسى القاضى وحق الترشيح للنيابة والانتخاب محرم على المصريات ، ولكن توجد محاميات عندنا ٠٠٠ فعلقت على ردنا هذا بقولها : كيف تمنحون المرأة حق شغل بعض الوظائف دون الاخرى ٠٠ ان اقراركم بصلاحية المرأة للعمل يجب أن يقابله تسليم مطلق بترك الباب مفتوحا أمامها ٠٠٠

وأردفت الزائرة تقول : أزيلوا القيود ولا تخافوا من منافسة المرأة لكم وستجدون أن الكثيرات منا لن يزاحمن الرجال ٠ اننى مثلا حاصلة على ليسانس الحقوق وكان فى امكانى العمل ولكنى راغبة عنه ٠٠٠ لقد دهشت حينما وجدت أحزابا نسائية فى مصر ولكنى آمنت بفائدتها حينما عرفت حال المرأة المصرية ٠

ودخلنا بعد ذلك فى حديث طويل عن هولندا وأحوالها : عن عطورها وصناعاتها الغذائية وزهورها وعادات أهلها ٠ وسوف نخصص لها حديثا آخر ٠

ا٠ خ



الاذ ... ـب برمانز

ملكات الجمال يزرن [illegible]

كانت ملكات الجمال فى زيارة مصر فى الشهر الماضى والمتتبع يجد أنهن كن قبل كل حفلة أو عرض أزياء يزرن مكانا معينا يتأكدن فيه من سلامة جمالهن ويصففن فيه شعرهن . ومن الطريف أن كل واحدة منهن كانت تود أن تلفح جسدها الشمس حتى يصبح لونه نحاسيا بديعا فتكتسب بذلك سحر الشرقيات وتضيفه الى جمال الباريسيات . ولكن لم يكن من السهل أن تؤثر فى أجسامهن الشمس المحرقة لقصر المدة التى قضينها فى القاهرة ولكن بالرغم من هذا كانت بشرتهن قد أضحت سمراء وزادت فتنتهن أكثر من ذى قبل !

وفى الواقع أن كل ما حدث هو أن ملكات الجمال قد قمن بالعناية بجمالهن فى معهد التجميل العلمى أما السمرة التى نلنها فقد كانت عن طريق أشعة الشمس الصناعية التى لها نفس ميزات أشعة الشمس الطبيعية وهذه الميزة أيضا قد حصلن عليها فى معهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت .

وقد جاءتنا الانباء من باريس تفيد بأن ملكات الجمال يتحدثن دائما عن الخدمة الجليلة التى أداها معهد التجميل لجمالهن .



ملكة جمال الدانمارك توقع اسمها فى السجل الذهبى لمعهد التجميل العالى

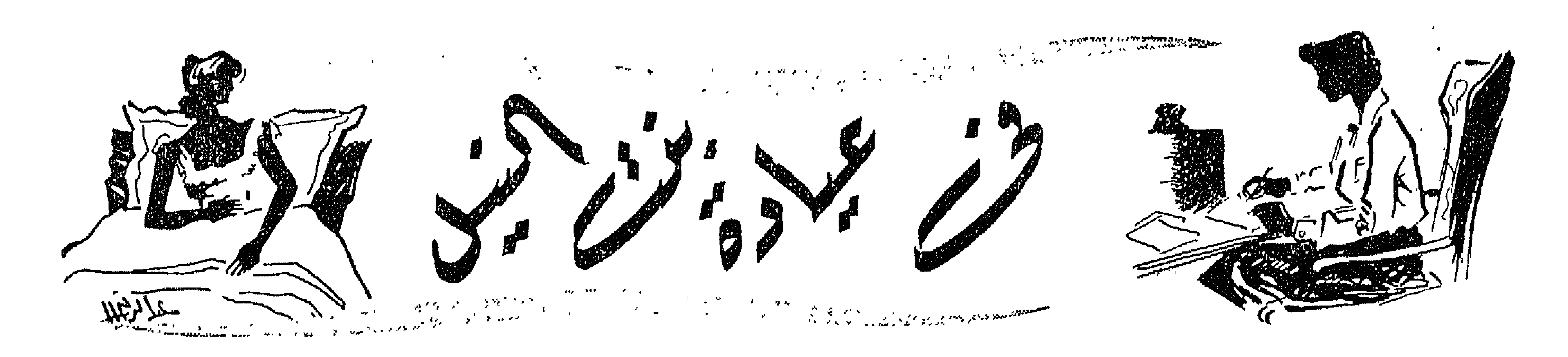
الانسة صوفى ملكة جمال مصر بين يدى الاخصائى فى تصفيف الشعر





ملكة جمال الدانمارك وملكة الاناقة فى باريس يختاران دهان الاظافر الذى يناسبهما





مشكلة سقوط الشعر
أسبابها وعلاجها

للدكتور حسن الحفناوى
اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بكلية طب القصر العينى

الشعر على دقة تكوينه يتصل اتصالا وثيقا بسائر أعضاء الجسم فيشاركها ضعفها وقوتها . وهناك تشابه دقيق بين الشعر والاظافر فى مادتهما وفى علاقتهما بالدورة الدموية وماينتاب الجسد من امراض متباينة او نقص فى الغذاء او عدوى بالفطريات وما شابهها .

وسقوط الشعرفى الرجل يختلف عنه فى المرأة ومن اهم اسباب سقوطه **الالتهاب الجلدى الدهنى** الذى ينتج عنه القشر الذى يتساقط من فروة الرأس وهذا الالتهاب ينتج عادة من اضطراب فى عمليات الهضم ينتهى بتجمع الاحماض الدهنية فى الدم ولما كانت هذه الاحماض مواد غريبة فيه فان الجسم يفرزها بواسطة الجلد عن طريق الغدد الدهنيةفتهيجهاوتزيد نشاطها مما يضطر الجسم الى امدادها بكمية من الدم فيقل تبعا لذلك نصيب بصيلات الشعر من الدم وبالتالى يقل نصيبها من المواد الغذائية التى يحملها الدم فتضعف ويخف الشعر ويسقط تدريجيا .

وامثال هؤلاء الاشخاص يكونون عادة ذوى جلد دهنى يميل الى الاصفرار كما يكثر عرقهم ويتعرضون للاصابة بحب الشباب.واذا ماسقط أغلب شعر الرأس نتج نوع من الصلع يسمى الصلع الدهنى .

الصلع نتيجة القشور الدهنية : وهذا سببه انه فوق وجود الافراز الدهنى بفروة الرأس يحدث للمريض عدوى بميكروب خاص ينتقل اليه بواسطة آلات الحلاقة والفرش والامشاط أو الفوط المشتركة . وفترة ظهور القشر بالرأس هى فترة انذار بسقوط الشعربغزارة وتلك هىالفرصة التى يمكن فيها ارجاع الحالة الى اصلها قبل استفحال الامر وموت الجذور الشعرية نهائيا .

ومن نعم الله أن ذلك السبب نادر جدا فى السيدات والا رأينا كثيرا من سيداتنا الجميلات يسرن فى الطرقات برأس لامعة صلعاء . وهذا الاختلاف فى المرأة عنه فى الرجل ناتج من اختلاف الافرازات الداخلية فى الجنسين حتى كاد هذا النوع من الصلع يكون مقصورا على الرجال

الصلع الوراثى المبكر : ويبدأ عادة بعد سن العشرين وهوكثير فىالرجال قليل فى النساء .

وقد يكون سقوط الشعر نتيجة لحالات مرضية عامة بالجسم اواضطراب فىالغدد الصماء أومرضجلدىأونفسى أوعصبى أوتسمم منالعقاقير أولمجهود عقلى شديد والاخير صعب فى علاجه اذيستدعى مدة طويلة فى العلاج .

اما الحمل والرضاعة فلهما فعل واضح فى سقوط الشعر اوضعفه على الاقل .

العناية بشعرك :

وقبل ان ابدأ فى علاج اهم حالات سقوط الشعر اقدم بعض النصائح التى تساعد على الاحتفاظ بلون الشعر ورونقهونموهالطبيعى مثل :

مسح الشعر بالفرشاه : يجب ان تكون الفرشاة المستعملة ذات خصل منفصلة بمسافات منتظمة متساوية عن بعضها البعض كما يجب انتكون الشعرات الوسطى فىكل خصلة اطول من الشعرات الخارجية حتى يسهل على شعرات الفرشاة ان تنفذ خلال شعر الرأس وتصل الى جلد الرأس ويمكن استعمال فرشاة من السلك بدلا منالشعر وذلك عندمايكون شعر الرأس قصيرا وخاليا من الالتهابات ولتفريش الشعر فوائد جمة أهمها توزيع المادة الدهنية على سطح الشعر وتنبيه بصيلات الشعر

طريقةاستعمال الفرشاة: يجب ان لايفرش الشعر بشدة . وألا يمشط بحركة واحدة سريعة من جلدة الشعر الى نهايته اذ أن هذه الحركةتسببانتزاعهوتقصفه - والطريقة المثلى لتفريش الشعر هى ان يبدأ بفصل الشعر الى خصل متفرقة بواسطة المشط والاصابع ثم تمسك كل خصلة منها وتفرش جزءا جزءا ابتداء من نهايتها الى منبتها - وطريقة تفريش كل خصلة هى ان تمسك هذه الخصلة باليد اليسرى من أعلى وتمشط باليمنى الى اسفل، ويتبع ذلك مع باقىالخصل.

واذا كان الشعر ضعيفا فيستعمل مشط بأسنان متباعدة .

ويجب أن تدلك فروة الرأس بالضغط على عظام الجمجمة مرة على الاقل فى اليوم ، لمدة خمس دقائق.

أما **غسيل الرأس :** فان

كانت الرأس دهنية فيجب غسلها مرة فى الاسبوع للسيدات ومرتين للرجال ٠

ويجب ان يستعمل ماء عذب لان الماء الملح اذاغسل الشعر به ترسب الاملاح التى فيه على الشعر وتسبب له جفافا يتبعه تقصف فى الشعر ٠

فاذا كانت الرأس جافة يجب استعمال صابون كثير الدهن اوصابون جليسرين ثم استعمال شامبو البيض وهو مكون من : صفار بيضتين + ملعقة شوربة زيت زيتون + عصير نصف ليمونة ـ هذا الشامبو ينظف الرأس من القشور والمواد الدهنية ويعطى الشعرلمعانا ـ ويترك الشامبو ساعة ثم تغسل الرأس بالماء الساخن ـ ثم يجفف الشعر برفق

اما استعمال شامبومكون من مقادير متساوية من الكحول والصابون الطرى وروح اللافندر فهو من احسن الطرق لتنظيف الرأس ٠

اما العلاج فسأقصر كلامى فيه على الحالة التى هى اكثر انواع سقوط الشعر عندالرجال والسيدات وهى حالة **سقوط الشعر نتيجة القشور :**

يستحسن ان يقص الشعر أو يحلق **عند الرجال** وليستعمل المريض مرهما مركبا من : الكبريت المرسب + حمض سلسليك فى المساء ـ ويغسل الرأس بصابون كبريت فى النهار ٠

ويستعمل غسيل مكون من السليمانى وحمض السلسليك + الريزرسين + جليسرين فى كحول ٠

أما **عند السيدات** حيث يصعب قص الشعر فيوضع المرهم سابق الذكر فى المساء مرة كل اسبوع على ان تغسل الرأس صباح اليوم التالى ويستعمل الغسيل الذى ذكرته ايضافى ايام الاسبوع الباقية ٠

ويجب ان يستمر العلاج كى يجدى مدة لاتقل عن شهرين وتصل الى ٣ شهور وهناك مستحضر طبى يسمى تريكوفيلينا Tricofilina يقوى بويصلات الشعر ويكسبه لمعانا وليونة ويقيه شر التقصيف والتكسر ويدهن كل مساء مع الدواء جيدا

والاشعة البنفسجية تفيد كثيرا فى بعض الحالات وعدد الجلسات غالبا يقرب من عشرين جلسة حتى يجدى العلاج ويجب ان تكون تحت اشراف الطبيب

اما فيتامين ب المركب والكلسيوم وفيتامين د ـ والحديد والمقويات ـ والتقليل من النشويات والدهنيات والحوادق والحريفات والشيكولاتات فهى اهم مايتبعه المريض فى غذائه

كما يجب مقاومة الامساك ان وجد والحرص على القيام بالالعاب الرياضية والاكثار من الغذاء الذى يجعل البول ميالا الى القلوية فى تفاعله مثل الخضروات الطازجة ـ واذا لزم يجب اخذ سترات الصودا الفوارة قبل الاكل ثلاث مرات يوميا ٠

دكتور حسن الحفناوى

مركبات السلفا والبنسلين

إساءة استعمالها فى علاج أمراض العين

للدكتور فريد مسعود

فى هذا الوقت الذى كثر فيه استعمال مركبات السلفا والبنسلين من غير مشورة الطبيب يحسن ان نوجه كلمة تحذير عن الاضرار التى تنتج فى كثير من الاحيان نتيجة لهذا . ذلك انه من المعروف ان لكل عقار حدا أعلى للجرعة وهو الحد الذى اذا زيد عنه كان فيه خطر على المريض ، اما الحد الادنى فهو الذى اذا قل عنه اصبحت المناعة التى للميكروب المسبب للمرض مصدر خطر للمريض ولذلك فالطبيب هو خير من يقدر مقدار الجرعة التى تعطى من هذه المركبات بحيث تكون كافية للقضاء على الميكروب المسبب للمرض ، وفى نفس الوقت تكون غير ضارة بالمريض وهذا التقدير لايتوافر اجراؤه عند المريض العادى الذى يهرع الى الصيدلية ليشترى الدواء ويتعاطاه ارتجالا كما هو الحال للاسف عند كثير من الناس فى هذه الايام .

والحالة الآتية توضح بجلاء الضرر الذى يحدث من هذا الاستعمال الارتجالى :

السيدة : ن.ز. متعلمة ومثقفة وتظن ان فى مقدورها ان تفحص كل العلاجات بنفسها وتختار منها الذى يناسبها ، وقد استعملت فعلا الكثير من العلاجات بطريقتها الخاصة فكان ان نتج عن سوء هذا الاستعمال حالة خاصة من الحساسية ضد كثير من العقارات بحيث انها اذا وصف لها الطبيب عقارا ما بالجرعة الطبية المعروفة فسرعان ما تظهر عليها اعراض الحساسية للسبب السالف ذكره ، والسبب هو انها استعملت تلك العقارات فى جرع دون الحد الادنى فلما جاء الوقت لاستعمال هذا العقار فى جرعاته القانونية كانت خلايا الجسم مشبعة بمادة مضادة لهذا العقار وهو مايسبب ظهور اعراض الحساسية التى يتألم منها المريض اشد الالم اذ يصحبها تورم واحتقان وذلك بسبب تهيج الخلايا بهذه المادة التى نتجت عنها الحساسية .

وفى هذا انذار كاف لهؤلاء الذين يستعملون العقاقير دون استشارة الطبيب .



نامى ... فى أمان

من أطرف ما سمعت أخيرا أن احدى السيدات الشهيرات كان من عاداتها الاصيلة التى لا تستطيع النوم بدونها اخراج قدميها من طرف السرير ويقال ان السبب لم يكن طولها المفرط ولكنه تعودها على ذلك منذ صغرها « والعادة طبيعة ثانية » كما يقولون ·

وأنا شخصيا لى قريبة لا تستطيع أن تنام فى سرير الا اذا كان موضوعا فى غرفة بحرية · ولو سألتها عن السبب لتلعثمت ·

ان النوم نعمة من النعم الالهية التى منحها الانسان وقليل من الناس من يستطيع النوم فى أى وقت وفى أى مكان · وهذه القلة سعيدة ولا ريب حتى ان الحسد ليخالجنى كلما صادفت أحد أفرادها · وأعتقد يا سيدتى ان مثل هذا الحسد قد انتابك أنت الاخرى فى بعض المناسبات ·

انظرى معى الى هذه السيدة البدينة التى تجلس فى صالون القطار ··· لقد ابتدأت تقرأ فى مجلة موضوعة على ركبتيها ··· لاحظى عينيها لقد ابتدأتا فى النعاس · ثم تمعنى فى رقبتها لقد انثنت هى الاخرى ··· أليس هذا من الغريب ؟

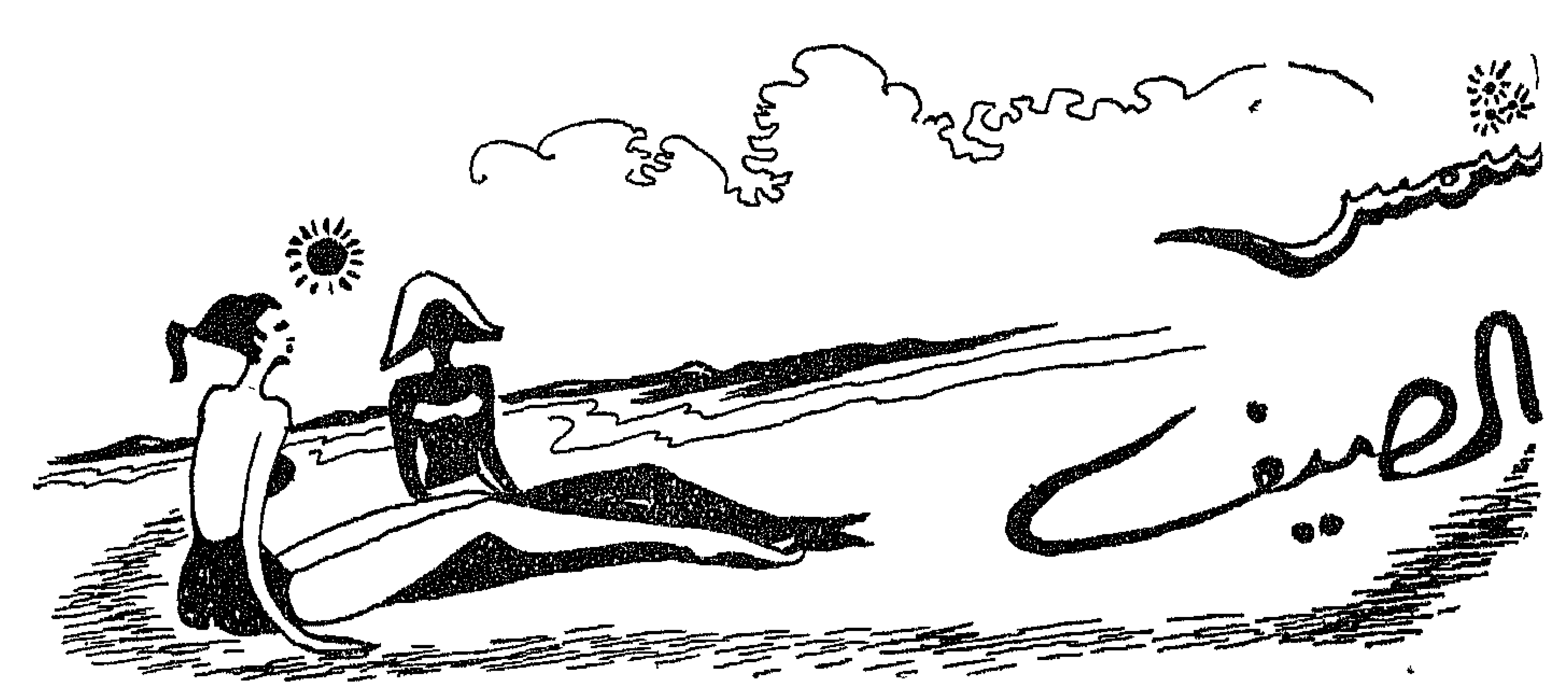
ويا ليت الامر قد اقتصر على هذا ··· لقد ابتدأت فى اخراج أصوات مزعجة منفرة ··· انها أصوات لا تطاق ·

ان للنوم أصولا وقواعد يجب أن تتبعيها ياسيدتى حتى تستريحى وتريحى · وأول ما يجب وضعه نصب عينيك هو أن تنامى مبكرة قدر الامكان · فجسمك فى حاجه الى ٨ ساعات من الراحة يوميا ·

وثانى ملاحظة هى أن تحاولى النوم فى استرخاء تام تاركة كل جزء من أجزاء جسمك فى وضعه المريح الطبيعى · واذا كنت من الصنف الذى لا يستطيع النوم مباشرة فعليك بكتاب خفيف وأنت فى السرير أو عليك بتناول نصف كوب من اللبن الدافىء ففى هذا فائدة لك · واحذرى يا سيدتى أن تستنشقى الهواء من فمك أثناء النوم، فالتنفس الصحى يكون من الانف · كما يجب عليك ملاحظة وضع رأسك على وسادة مريحة ···

ولقد عرفت بين من عرفت بعض السيدات ممن لا يستطعن النوم الا فى الضوء وهذا شىء غير طبيعى فمثل هذا النور كفيل بانهاك الاعصاب وايجاد نوع من التنبه الدائم · والراحة المثلى تكون فى ضوء خافت جدا فى مكان بعيد عن نظر النائم

اهتمى بأمر نومك يا سيدتى فهذا من الاهمية بمكان وعليه تتوقف صحتك وحيويتك ···



تبدأ العطلة الصيفية عند النساء من اليوم الذى يخلعن فيه جواربهن ويستغنين عن ارتداء القبعات ويلقين كل لبس يضايق أجسامهن ، وينسين همومهن

ان العطلة الحقيقية للسيدة المتعبة هى العطلة التى تتمكن فيها من التحلل من متاعب كل يوم ومن تلك القواعد التى تأسر الحرية وترهق الاعصاب . ان العطلة الحقة هى تلك التى تتيح لك يا سيدتى فرصة تعويض الاجهاد الذى بذلته خلال فصل الشتاء

على شاطىء البحر :

هيئى لجسمك وبشرتك فرصة التنفس بحرية ، ذلك لان للبشرة عدة وظائف فانها تساهم فى تكييف حرارة الجسم وتنظيمه . يضاف الى ذلك أنها تقى الجسم غوائل التأثيرات الخارجية .



صحتك العامة :

ان أردت الحصول على بشرة جميلة برونزية فيجب ألا تنسى أن امتصاص الاوكسيجين وطرد غاز الكربونيك والماء يتم جزء كبير منه عن طريق البشرة . يضاف الى ذلك أن الهواء والضوء والشمس لها تأثير حسن على الدورة الدموية والجهاز العصبى . ان الحمامات الشمسية على الشاطىء تتيح للبشرة فرصة التنفس .

ان أردت الاستفادة من المفعول الحرارى والكيماوى لضوء الشمس الذى ينشط حركة الدم وان أردت وقف نمو الجراثيم التى توجد على

البشرة ودفع غوائل الامراض ان أردت جعل بشرتك سمراء ابدئي بتعريضها تعريضا معتدلا لمدة خمس عشرة دقيقة تزيد يوما بعد يوم .



ان كنت عرضة للنمش

صفي الضوء بوضع فوال أحمر أوبني أوأسود أو رشي بودرة غامقة على مواضع الجسم المعرضة للشمس . وهناك عناصر عازلة للاشعة فوق البنفسجية مثل البروميهدرات والبيسولفات الكينين. ويمكنك استعمالهما على شكل مرهم أو محلول أو بودرة .

النمش :

يجب ألا تهملي علاجه . وان لم تكوني قد احتطت لذلك في أول الربيع فان النمش لابد ظاهر على بشرتك طوال الصيف . وينبغي ألا تضعي ماء الكولونيا على وجهك قبل أخذ حمام شمس أوحمام هواء طلق فان زيت البرجاموت الذي يحويه يسبب ظهور بقع سمراء يصعب ازالتها .

تعلمي الراحة :

اخلدي الى الراحة منذ اليوم الاول لعطلتك . فان كنت متعبة أمكثي في السرير أطول مدة ممكنة مع فتح النافذة . استلقي على أحد الكراسي الطويلة وارخي عضلات ذراعيك وصدرك وعنقك وكتفيك .

لاتمارسي تمرينات رياضية عنيفة :

ان قوة عضلاتك سوف تعود اليك بعد الراحة . ولاتنسي أيضا راحة النفس فانها ذات أهمية كبرى . أطردي كل مشغولية بال وذلك بالغناء أو باغماض العينين وتخيلي منظرا جميلا ذا ألوان مختلفة .

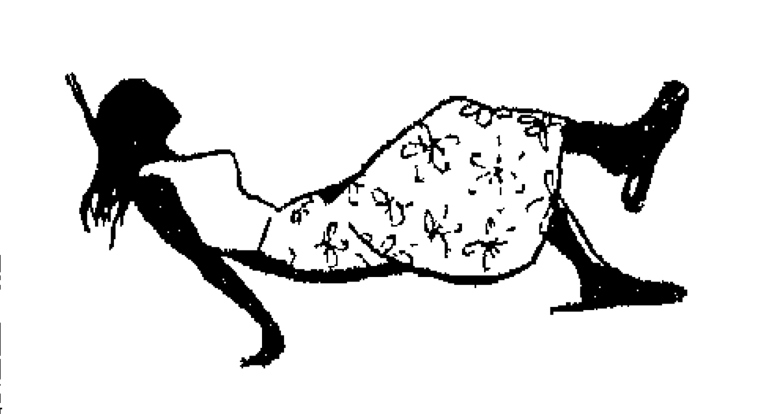
اياك والملابس الضيقة :

ان الاحزمة الضيقة والاحزمة والجوارب تحول دون أداء الدورة الدموية لوظيفتها . هناك ملابس خاصة تتفق والغرض الذي جئت من أجله الى المصيف .

حركاتك : ان جلست فاجلسي على الارض وربعي ساقيك مع وضع اليدين عليهما وارخاء الصدر . أو اجلسي مع ثني احدى الساقين تحتك ومد الاخرى ووضع المرفق على الركبة والرأس على راحة اليد . أوثني ساقيك وصدرك وضعي رأسك على يديك المتشابكتين على ركبتيك .

راحتك المثلى : هي الصمت . افرضي على نفسك ساعة تخلين خلالها الى نفسك في عزلة تامة عن الناس . فقد لاتعلمين أن الكلام مرهق للطاقة الحيوية .

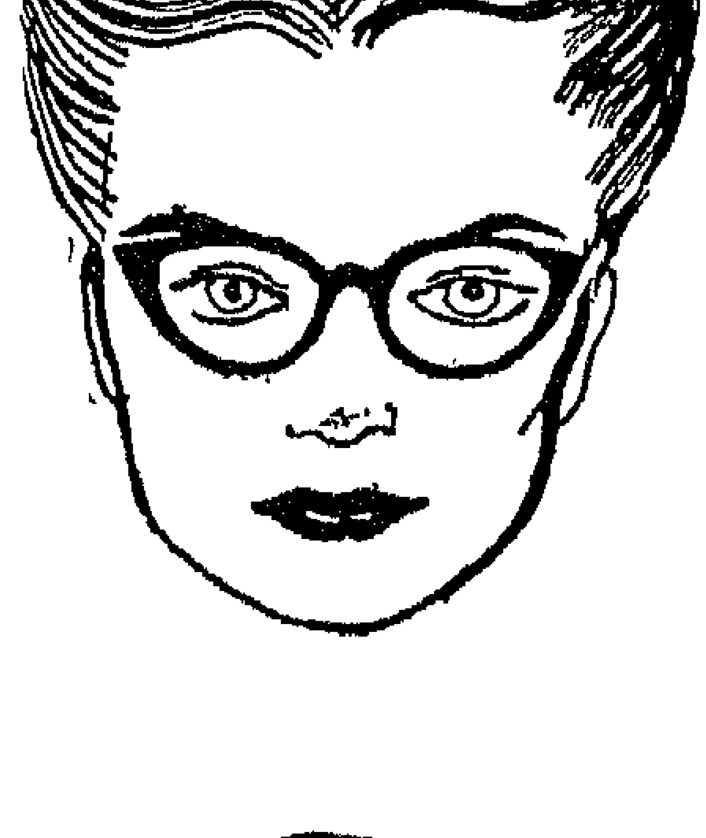
ان كنت مع أسرتك : فاطلبي من كل عضو من أعضائها أن يخلد للصمت ساعة . عودي أطفالك أن يناموا القيلولة (بعد الظهر) أو على الاقل أن يخلدوا للراحة .



العمل : لاتتكلمي عن عملك ولا عن مشروعاتك أو مشاغلك . انسي كل مامن شأنه أن يرهق أعصابك . قولي في نفسك : أنا في اجازة ومن حقي أن أتمتع بها كاملة .



ان أغلب سيداتنا المصريات يعتقـدن أن لبس النظارات عيب كبير • وان قصر النظر أو ضـعفه لا يستحقان اطلاقا العلاج بلبس النظارات • وهذا الاعتقاد خاطىء وربما كان السر فيه راجعا الى أن أكثر آنساتنا وسيداتنا لم يسعدهن الحظ فيعرفن أى النظارات تلائم شكل وجوههن • وكما ان لكل شيء قواعده وأصوله كذلك نرى أن لبس النظارات يحتاج الى دقة وذوق • وكل سيدة في مقدورها أن تستفيد من نظارتها لعلاج بصرها وتجميل شكلها وابراز فتنتها •

فالنظارات ذات العوينات المربعة مثلا لا تناسب الا الوجوه المربعة •

* * *



أما ذات العوينـات المستطيلة فهي تلائم الوجوه الطويلة المدببة •

* * *



كذلك تجدين ان النظارات ذات العوينات المستديرة أو شبه المستديرة تلائم أغلب أنواع الاوجه •

* * *

– لاتنسى أن النظارة الطبية ضرورة من الضرورات ان كنت تشكين من ضعف نظرك .

– النظارة لاتقلل من جمـال الوجه ان أحسن اختيار اطارها .

– لاتلبسى نظارة الشمس الا ان تأكدت من صلاحية زجاجها ، واننا نفضل أن تختارى نظارة ذات زجاج مضمون لايؤذى العينين .

– ان كنت من اللواتى يلبسن النظارات الطبية وأردت درء أشعة الشمس عن عينيك كان ذلك ميسورا ان وضعت عليها زجاجا مخصوصا يبـاع فى محال النظارات .

لكل وجه

أول شىء يجب عليك مراعاته ياسيدتى حينما تقررين شراء نظارة هو شكلها . ثم عليك بعد ذلك أن تختارى لونها . ولا تحاولى على الاطلاق أن تشترى نظارة لا لشىء الا لانها لفتت نظرك أثناء مرورك على واجهات محلات النظارات . ان لكل وجه نظارة تناسبه وتلائمه .

والان اليك نصائحى يا سيدتى فيما يتعلق بلون نظارتك ... فالاطارات ذات اللون الاخضر تناسب ذوات البشر التى تميل الى الشحوب .

والاطارات ذات اللون الشفاف تلائم السيدات المتقدمات فى السن .

والحقيقة يا سيدتى ان مسألة اختيار لون الاطار مسألة ترجع الى لون ملابسك وفى امكانك أن تختارى لون اطارك بحيث يتلاءم مع الالوان التى تفضلينها على غيرها .

ولا بد لنا الان من أن نقول كلمة عن نظارات الشمس خصوصا واننا الان فى فصل الصيف .. ان هذه النظارات ضرورية فى بلد كمصر يكثر فيها الغبار فى هذا الفصل وتشتد فيها الشمس .

ان عدسات هذه النظارات هى كل ما يهمنا ولا بد لك قبل شراء أى نظارة من استشارة الخبير الذى تثقين به بحيث يقرر لك فيما ان كنت فى حاجة الى عدسة غامقة أو فاتحة . وفيما عدا ذلك فشكل النظارة يخضع للارشادات التى سردناها لك فى أول الموضوع .

وانى أنصح كل سيدة فى ختام هذا المقال بالعناية بلون الروج الذى تستعمله وبلون القبعة التى ترتديها فكلاهما له دخل كبير فى اظهار جمال النظارة وبالتالى جمال الوجه .

في بيوتنا..!

وصف أحد حكماء الغرب البيت بقوله انه المكان الذى يبدو فيه الرجل بأردأ أخلاقه ، وتبدو فيه المرأة بأردأ ملابسها ... وهو يصور لنا بوصفه هذا ظاهرة نلمسها فى كثير من البيوت ، فبينما نرى الزوج خارج بيته رقيق الحاشية ، مهذب العبارة ، هادىء الطبع ، وديعا ، نراه فى بيته عصبى المزاج ، سريع الغضب ، جاف الاسلوب.. وبينما نرى الزوجة خارج بيتها كاملة الزينة ، دائمة الابتسام ، نراها فى البيت تهمل زينتها ، مقطبة الجبين، لاتهدأ لها ثورة !..

والبيت أولى بالخلق الطيب ، يعامل به الزوج زوجه ، وتعامل به الزوجة شريكها !..

* * *

ويهجر كثير من الرجال بيوتهم الى المقاهى والنوادى، بحجة أنهم لايجدون فى البيت وسائل التسلية .. والواقع أن بيوتنا تفتقر الى هذه الوسائل .. وفى امكاننا أن نجعل من البيت جنة ، يجد فيها كل فرد من أفراد الاسرة متعته وتسليته ... فتشرق فى أفقه شمس الهناءة والصفاء ...

ان هذا الجو العائلى الذى يضم أفراد الاسرة الواحدة تحت سقف واحد يدعم كيان الاسرة ، ويوثق عرى الروابط !..

* * *

ونحن نعنى عناية كبيرة بتزيين بيوتنا بمختلف الفرش والرياش ، وننفق الكثير فى شراء الاثاث الفاخر، بينما نضن على البيت بمكتبة نزودها بمختلف الكتب الادبية ، والمؤلفات العلمية ، فيجد فيها كل فرد من أفراد البيت متعة أدبية بقضاء جانب من فراغه فى صحبة كتاب علمى يفيده ، أومؤلف أدبى يقيه شر الفراغ ...

انمكتبة البيت ألزم لكل أسرة من تلك الرياش الحريرية .. والمقاعد المذهبة !..

ومعظم الخلافات فىبيوتنا تنشأ عن عوامل بسيطة ، فى مقدورنا علاجها بالحكمة والموعظة الحسنة .. فالكلمة الطيبة التى شبهها الله فى تنزيله الحكيم بالشجرة الطيبة ، أصلها ثابتوفرعها فى السماء ، كفيلة بتهدئة الجو العائلى ، وصفائه ... والبسمة الرقيقة تستقبل بها الزوجة زوجها تنسيه متاعبه ، وأحزانه ...

أما العنف والعناد فلا يرجى من ورائهما الا تفكك الاواصر ...

وأعرف أسرا اذا اختلف الزوجان فى أمر من الامور راح كل منهما يستميل الابناء الى جانبه .. وبهذا يتحول البيت الى معسكرين .. أوحزبين .. يناهض كل منهما الآخر ...

فكيف يتحقق الهناء العائلى الذى ننشده وسط هذه المشاحنات التى لا تكاد تنتهى ؟!..

* * *

فليحرص كل منا على سعادة البيت الذى يعيش فيه ... وبهذا يكفل لنفسهوأهله أسبابالهناءة ، ورغد العيش !...

عيسى متولى



تقرأ فى هدوء بعد أن قامت باعمالها المنزلية



تطالع أمام طفلها لتعوده منذ الصغر على المطالعة


افلام انور وجدى يشاهدها الجمهور اكثر من اى افلام اخرى
قريبا جدا
دهب
انور وجدى * فيروز
ماجدة * اسماعيل يس
بنت الأكابر
ليلى مراد * انور وجدى * اسماعيل يس
سواق التاكسى
صباح انور وجدى تحية كاريوكا
آه يا حرامى
انور وجدى
نعيمة عاكف
اسماعيل يس
الأرملة الطروب
الظلم حرام
انور وجدى
فاتن حمامة
شركة الأفلام المتحدة
انور وجدى وشركاه
انتاج وتوزيع

فستان الصيف

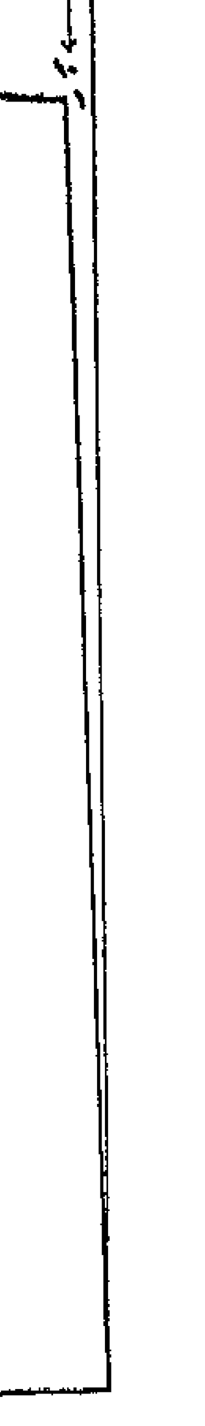
منذ شهر فبراير الماضى ونحن نقدم فى هذا المكان باترونا لفستان جديد ، وقد لاحظنا ظاهرة لها مغزى كبير ، ذلك أن عددا كبيرا من قارئات بنت النيل قد حصلن على باتروناتهن من محلات ميشو فاذا أضفنا الى هذا العدد عدد هؤلاء اللائى يقمن بعمل الباترون بأنفسهن حسب الرسوم التى نقدمها كل شهر لتبين لنا أن هناك عددا كبيرا يصل الى عدة آلاف يستعملن هذه الباترونات .. أى أن هناك آلاف من السيدات والآنسات يجدن الحياكة ويقمن بأنفسهن بخياطة ملابسهن متى توفر لهن الباترون الصحيح ، والجدير بالنظر فى هذه الظاهرة هو أن السيدة المصرية قد عرفت كيف توفر جزءا كبيرا من نقودها التى كانت تنفقها فى خياطة ملابسها .

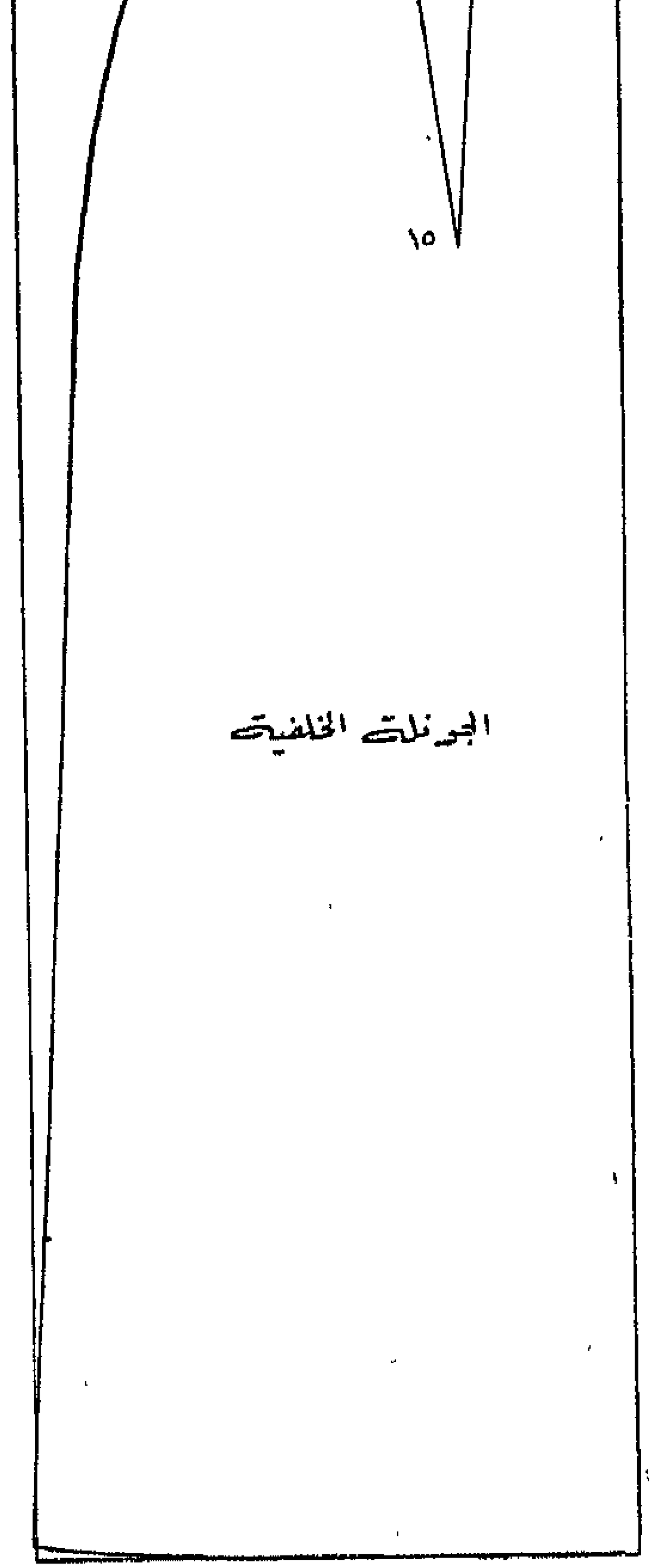
ولكن ينقص هؤلاء الآلاف من السيدات والانسات شىء واحد ذلك أنه ينقصهن طريقة عمل أى باترون لاى فستان تريده – أى أنه يعوزهن دراسة التفصيل دراسة دقيقة ونحن اذ نقدم لها هذا الدرس انما نمهد لها باب دراسة التفصيل .

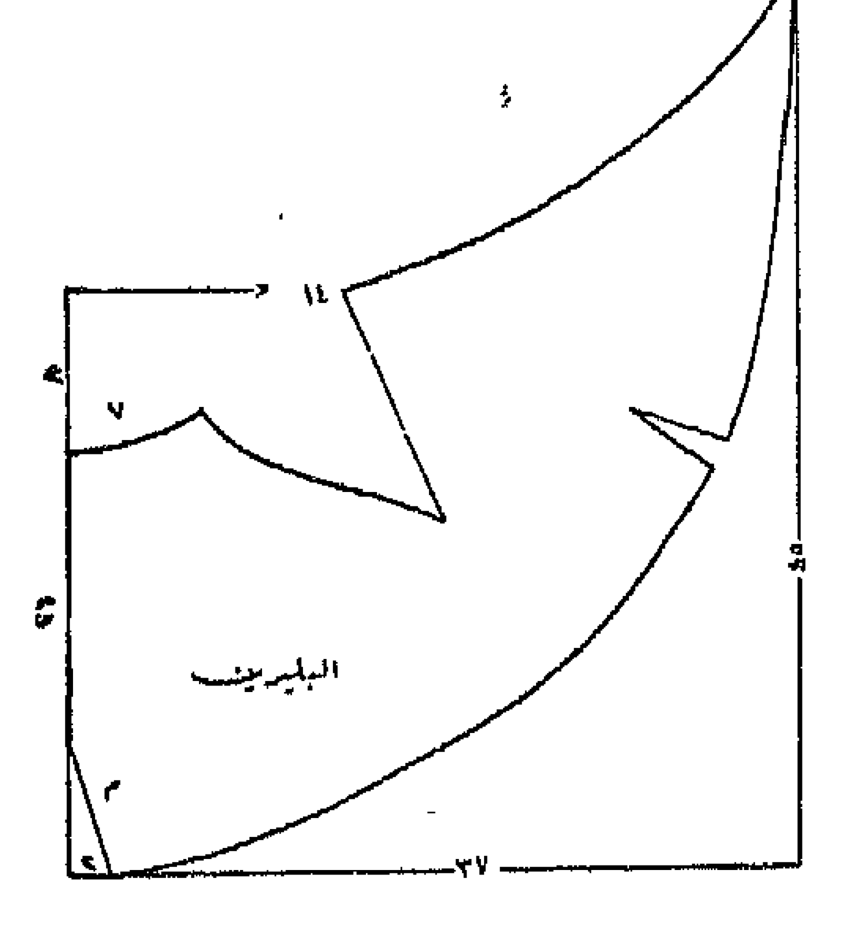
والفستان الذى نقدمه هذا الشهر أنيق بسيط بدون أكمام يغطى الذراعين ببلرين بشكل كول ويمكن لمن تريد ، أن تركب له أكماما قصيرة وطريقة عمله هى أن تبدئى برسم المستطيلات بنفس الابعاد المبينة ثم حددى عليها النقط المبينة بالابعاد المذكورة على الرسم مع ملاحظة أن هذا الباترون مفصل على مقاس مانيكان ٤٤ ومقاساته هى كالاتى : ٩٦ محيط الصدر – ٨٠ سم محيط الوسط – ١٠٦ محيط الردفين – ٤٠ سم طول الظهر – ٤٣ سم طول الامام – ٧٥ سم طول الجونلة .

وهذا الباترون يمكنك تكبيره الى مقاس ٤٦ أو تصغيره الى مقاس ٤٢ ويمكنك أن تطلبى طريقة التكبير والتصغير مجانا من محلات ميشو . هذا ويمكنك الحصول على هذا الباترون جاهزا (مقاس ٤٤) من محلات ميشو ١٥ شارع فؤاد الاول بالقاهرة نظير خمسة قروش أوثمانية قروش لمن تريده بالبريد المسجل .

وقد لاحظنا أن ضيق







كوبون

لحاملة هذا الكوبون الحق فى الحصول على باترون للفستان المرسوم وذلك مقابل خمسة قروش أو ثمانية لمن تريده بالبريد من محلات ميشو ١٥ شارع فؤاد الاول بجوار الجراند أوتيل



المكان لايساعد على اعطاء درس كامل فى التفصيل يلم بجميع أنواع التفصيل المختلفة ولذلك اتفقنا مع محلات ميشو على أن تقوم بانشاء فصول لتدريس فن التفصيل خلال العطلة الصيفية وفى أقل مدة ممكنة على أن تبدأ هذه الدروس من يوم ١٠ يوليه الجارى بحيث لايزيد الفصل عن خمس طالبات حتى تتمكن المجموعة كلها من تفهم الدرس وبشرط ألا تزيد مدة الدراسة عن شهرين وتتعلم فيها السيدة طريقة تفصيل جميع أنواع ملابس السيدات وبعض ملابس الرجال كالبيجامة والقميص ، كما اتفقنا على أن تكون هذه الدروس مقصورة على قارئات «بنت النيل» وقد حددت محلات ميشو الاجر الخاص بذلك ستة جنيهات للدراسة كلها تدفع على قسطين . أما القارئات اللائى يردن دراسة خاصة فردية فحددت الاجر لهن بعشرة جنيهات تدفع أيضا على قسطين .

ونحن نعتقد أن هذه الخطوة من جانب بنت النيل تعد مساعدة للسيدة المصرية فى سبيل مواجهة مشاكل الحياة وضغط بعض نفقاتها . واننا نرحب بكل ما يعن للقارئة العزيزة من الاستفهامات الخاصة بالخياطة .

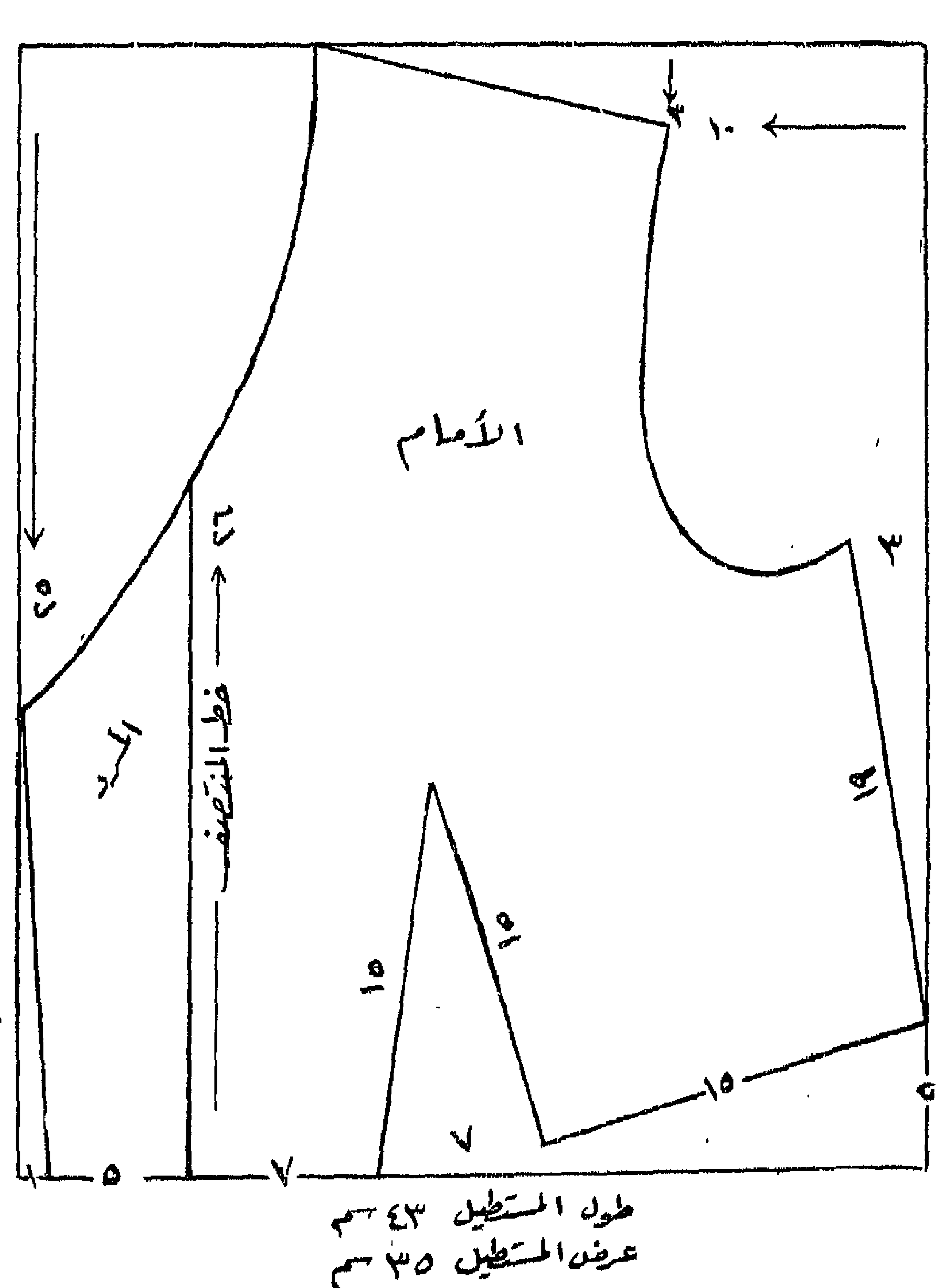
بقية الجونلة بما فيها الجيب
ارتفاع المستطيل ١٧ سم
عرض المستطيل ٢٠ سم

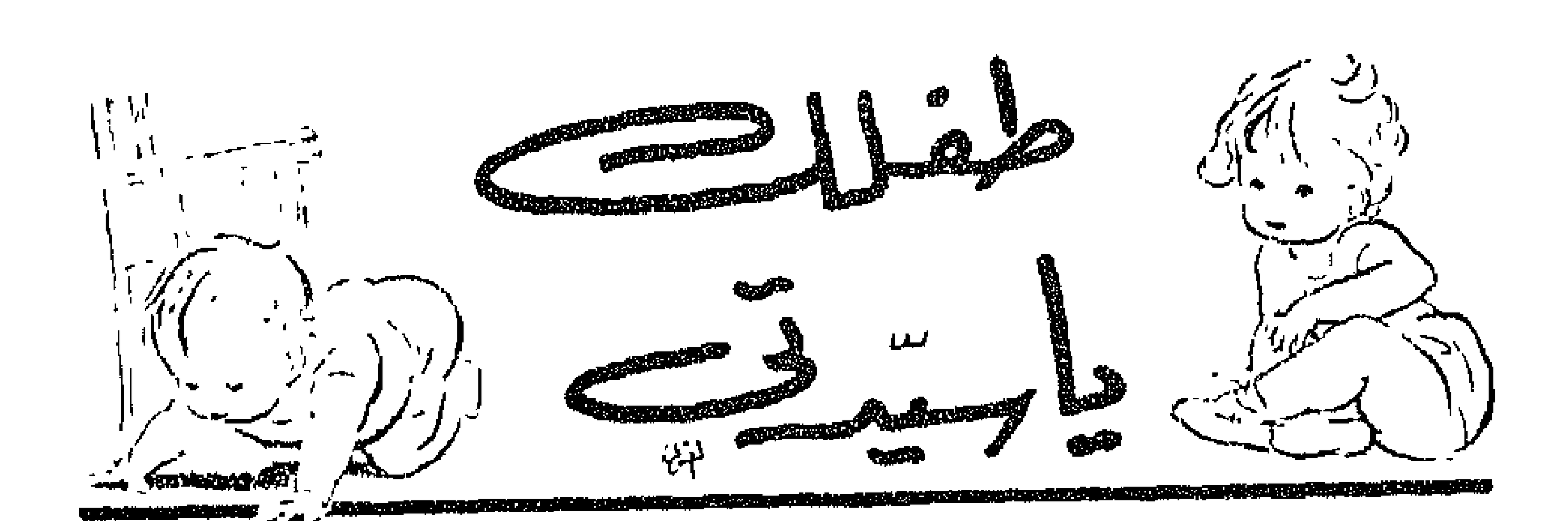
وزارة المواصلات ـ مصلحة النقل

تقبل عطاءات بمكتب حضرة مدير النقل الميكانيكى بشارع مصنع الطرابيش بالعباسيه الشرقية بالقاهرة عن السنة المالية (١٩٥٢/١٩٥٣) لغاية ظهر يوم ١ ـ ١٩٥٢/٧/١٩ عن عمليات تجليخ الكرنكات وصب وخرط سبيكة اللقم والبيلات ٢ ـ ١٩٥٢/٧/٢٨ عن توريد ادوات الخراطة والحدادة والنجارة والسروجى ويمكن الحصول على الشروط من الادارة المذكورة لكل مناقصة مقابل دفع ٥٠٠ مليم يضاف اليه مائة مليم اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغة من فئة الخمسين مليما (١٨٩٤)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٧/٢٢ عن عملية توريد مواسير زهر وادوات مياه لمجلس دكرنس وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ جنيه خلاف اجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه (١٨٩٦)





في هذا المقال سوف نعالج مشكلة من أهم المشاكل التى يجب عليك مواجهتها بشجاعة . انها مشكلة تسبب لنا نحن الكبار الكثير من البلبلة وشرود الذهن . انها مشكلة الموت . ان الاطفال أكثر حساسية لكل مايلاقونه في الحياة منا .. ومن ضمن هذه الاشياء التي يلاقونها : الموت ... كيف تدربين طفلك على سماع أخبار الموت ؟ وكيف تجعلين الامر يمر مرورا طبيعيا دون أن يترك آثارا سيئة فى نفسية الطفل ؟

هذا ماسنحاول تبسيطه لك في الاسطر التالية ...

جلس محسن الصغير الذى يبلغ من العمر خمس سنوات بجوار والده بعد تناول طعام الافطار . وكان والده يطالع احدى الجرائد الصباحية . وفجأة ألقى الوالد بالجريدة الى جواره ودلائل الحزن والانفعال تبدو على وجهه . ثم أخذ يكلم نفسه بصوت مسموع: «انها مصيبة ، كيف مات ؟ أيأتي الموت هكذا وبمنتهى السهولة ؟ ياللمصيبة ، ياللفاجعة ...»

وظهر رد الفعل على ملامح محسن الصغير فسأل والدته « كيف يموت الناس ياماما ؟»

وكالعادة دائما تهربت الام من الاجابة على سؤال الصغير وحاولت أن تبعد بتفكيره الى آفاق أخرى... ولكن على الرغم من محاولات الام ظل السؤال الحائر فى ذهن محسن وعلى لسانه خاصة وقد فهم من سلوك والديه أن الموت شيء بشع جدا والا فما السر أنه جعل أقرب المقربين اليه فى حزن وهم ... لقد ربى والدا محسن فى ذهنه شبحا هائلا مخيفا للموت .. ان هذه الطريقة خاطئة اذ يجب على كل سيدة أن تفهم تمام الفهم أن كل طفل يعلم علم اليقين أن هناك جوانب كثيرة فى الحياة كلها غموض وأشباح مخيفة .. والطفل اذ يعلم هذا يعتمد كل الاعتماد على والديه فى تفسير هذه الاسرار فاذا تهربت ياسيدتي من مواجهة طفلك فكأنك تنمين فى نفسيته عقدا يستحيل استئصالها مع الزمن . وليكن فى علمك أن رد الفعل يزداد عنفا وشدة بقدر تصرفك مع طفلك الذى حاول سؤالك ولم تشبعي نهمه .

لقد حدث فى يوم من الايام أن أتتنى طفلتى الصغيرة من المدرسة وهى حزينة . ولما سألتها عن السبب قالت لى ان زميلتها نعيمة ماتت . وقد أزعجنى الامر فى بادىء الامر ازعاجا عظيما . واحترت كيف أواجه المشكلة . ولكنى تبسطت مع الطفلة وتركت لها الحرية فى توجيه الاسئلة . فكان أن ساعدتني وساعدتها فى تفهم الامر وجعله يمر مرورا عاديا .

سألتنى الطفلة : لماذا ماتت نعيمة ؟ فقلت : «لقد كانت مريضة بمرض صعب الشفاء » فسألت ثانية : « ولكن لماذا لم أمرض أنا الاخرى » قلت : «ان جسمك أقوى من جسم نعيمة »

وابتدأت أواجه بعد ذلك طوفانا من الاسئلة ...

ـ « هل هناك أسباب للموت غير المرض ؟»

ـ « نعم ، هناك أسباب أخرى كثيرة ...»

ـ «لماذا مات الكلب بوبى فى الاسبوع الماضى . هل كان مريضا ؟»

ـ «لا ، لم يكن بوبى مريضا .. لقد تناول طعاما مسموما .»

ـ «ان سامية تقول ان كلبها هى الاخرى قد مات ولكنه مات بالرصاص . كيف يموت الكلب بالرصاص ؟»

ـ « ان الرصاص يدخل فى جسم الكلب ، فى قلبه فيجعله يقف عن الحركة .»

ـ « وهل يموت الانسان بالرصاص أيضا ؟»

ـ «نعم ، ان الانسان له قلب وله جسم يتأثر بالرصاص .»

ـ «ان أختى الصغيرة سميحة كانت مريضة منذ يومين ولكنها شفيت . لماذا لم تمت ؟»

ـ «ان صحتها قوية ولذا صمدت أمام المرض . ثم ان الدكتور أعطاها أدوية مقوية »

ـ «اذن ، لماذا لم ينقذ الدكتور نعيمة من المرض ؟»

ـ « لقد حاول الدكتور ذلك ... ولكن نعيمة كانت ضعيفة .»

ـ «هل سأرى نعيمة بعد ذلك أم لا ؟»

ـ « سوف لاترينها بعد ذلك . لقد ذهبت الى مكان بعيد . ولن تعود.»

ـ « لقد تشاجرت مع سميحة فى الاسبوع الماضى وقالت لى انها لاتريد أن ترانى أبدا . هل كانت تريد موتى؟»

ـ «لا،ان سميحة تحبك ولكنها كانت غضبانة منك»

ـ « هل تريدين أن أموت ياماما؟»

ـ « لابالطبع ، لانى أحبك ، وأريد أن أراك بجوارى دائما»

ـ « وأنا الاخرى ياماما لاأريد منك أن تموتى لانى أحب أن أراك بجوارى.»

واستمرت المناقشة هكذا حتى أرضيت الطفلة ارضاء تاما . وأشبعت رغبتها فى المعرفة . وأزلت الضيق الذى حل بصدرها .

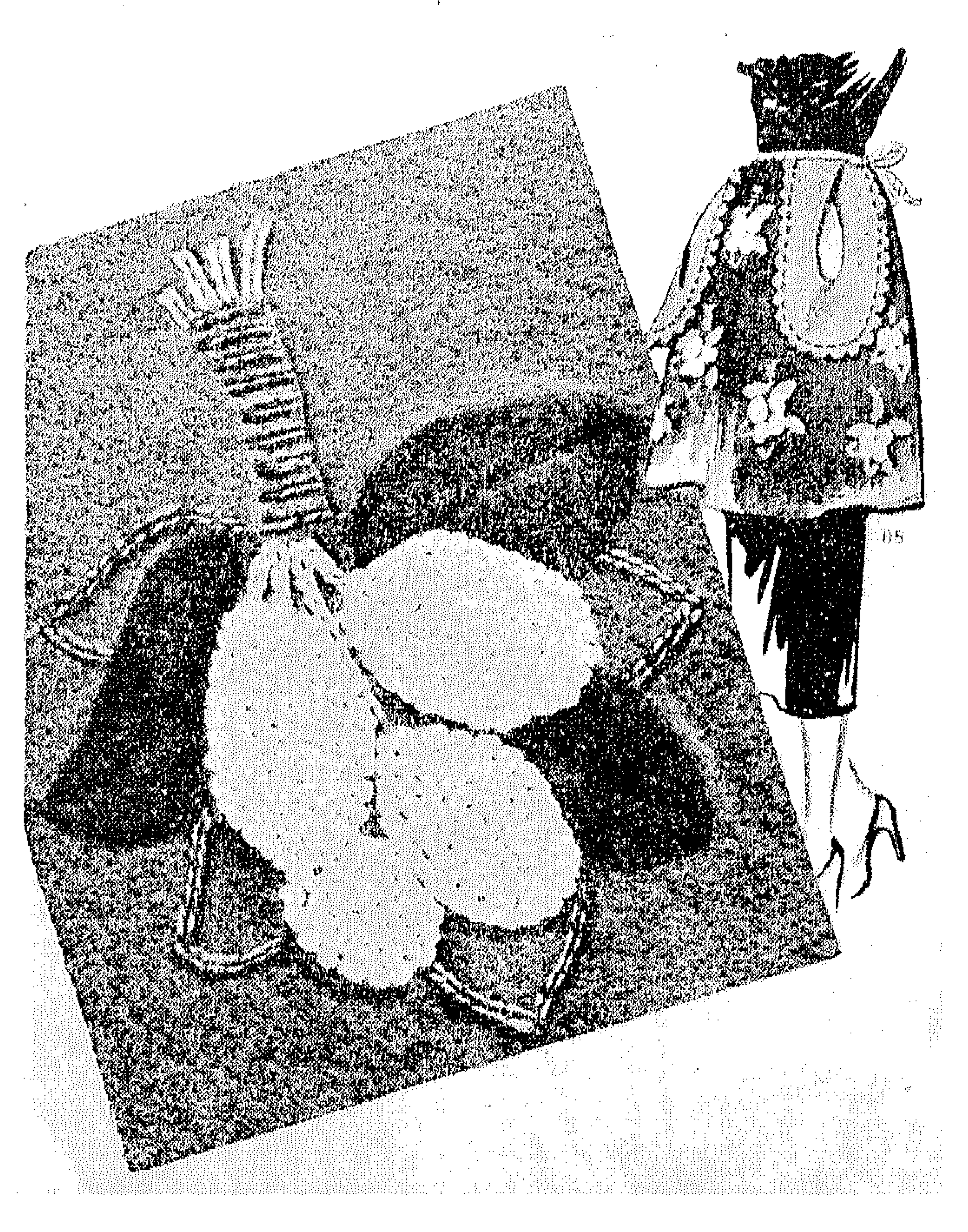
ان أهم واجباتك ياسيدتى أن توضحى لطفلك أنه بالرغم من الموت الذى يحل بالاعزاء الذين يحيطون بنا فان الحياة تسير فى تيارها .. وان الموت ان هو الا حادث عرضى من حوادث الحياة .. وان لكل شيء ضده . فكما يوجد الحب توجد الكراهية . وكما توجد الحياة يوجد الموت ...

أم مجربة



اليك مجموعة انيقة من الفساتين والبلوزات لا تكلفك كثيرا لو اتبعت فى صنعها الاتى :

اختارى قماش البيكة الابيض او البنى الفاتح فهو قماش متين ويتحمل الغسيل ثم فصلى ما يناسب طفلك على مقاس مضبوط واختارى زهرة لطيفة وارسميها بشكل بسيط على الصدر كما هو موضح امامك ولاحظى ان تكون الوان الخيط ثابتة وزاهية اللون لتعطى للفستان جيوبه وابعدى عن الغرز المعقدة ما استطعت ولا تشتغلى الا الغرز السهلة وهى البوان دى تيج والفستون البسيط وبهذه الطريقة يظهر بوضوح جمال طفلك العزيز وهو يرتدى هذا الفستان الانيق





مريلة مبتكرة

هل فكرت يا عزيزتى فى أن تصنعى أدوات أشغالك اليدوية فى مكان أمين تحت يدك وأنت تطرزين فى ساعة فراغك بدلا من علبة الاشغال

اليك موديلا مبتكرا لمريلة لطيفة تستعملينها أثناء قيامك بأعمالك المنزلية ولها جيبان كبيران منفصلان عنها بحزام من الكوردون السميك وتستطيعين أن تثبتيهما على المريلة ساعة التطريز وطريقة تفصيل هذه المريلة سهلة : اختارى قطعة قماش من التيل المتين ويكون لونها مثلا رماديا فاتحا وخذى مقاسك بالضبط ثم ارسمى هذه الوحدة الصغيرة وانشريها على المريلة بشكل طبيعى واشتغليها بالغرز الاتية الورق بغرزة بوان دى تيج وباللون الاخضر الزرعى الجميل والزهور باللون الاحمر بغرزة البذور أما الفروع فاللون البنى يناسب اللونين السابقين والجيوب فصليها على باترون ورق ثم خيطيها وبطنيها ببطانة مناسبة للونها وثبتى حولها من الخارج شريطا مزخرفا وأخيرا شبكيها بالكوردون المعد على هيئة حزام حول الوسط

بهيره لطفى



انها ثوب واحد وليست ثلاثة أثواب كما يبدو لك لاول وهلة • وكل ماهنالك أننا اخترنا ثلاثة أقمشة من أنواع مختلفة لنفس الموديل الذى صنع خصيصا لهذا الموسم •

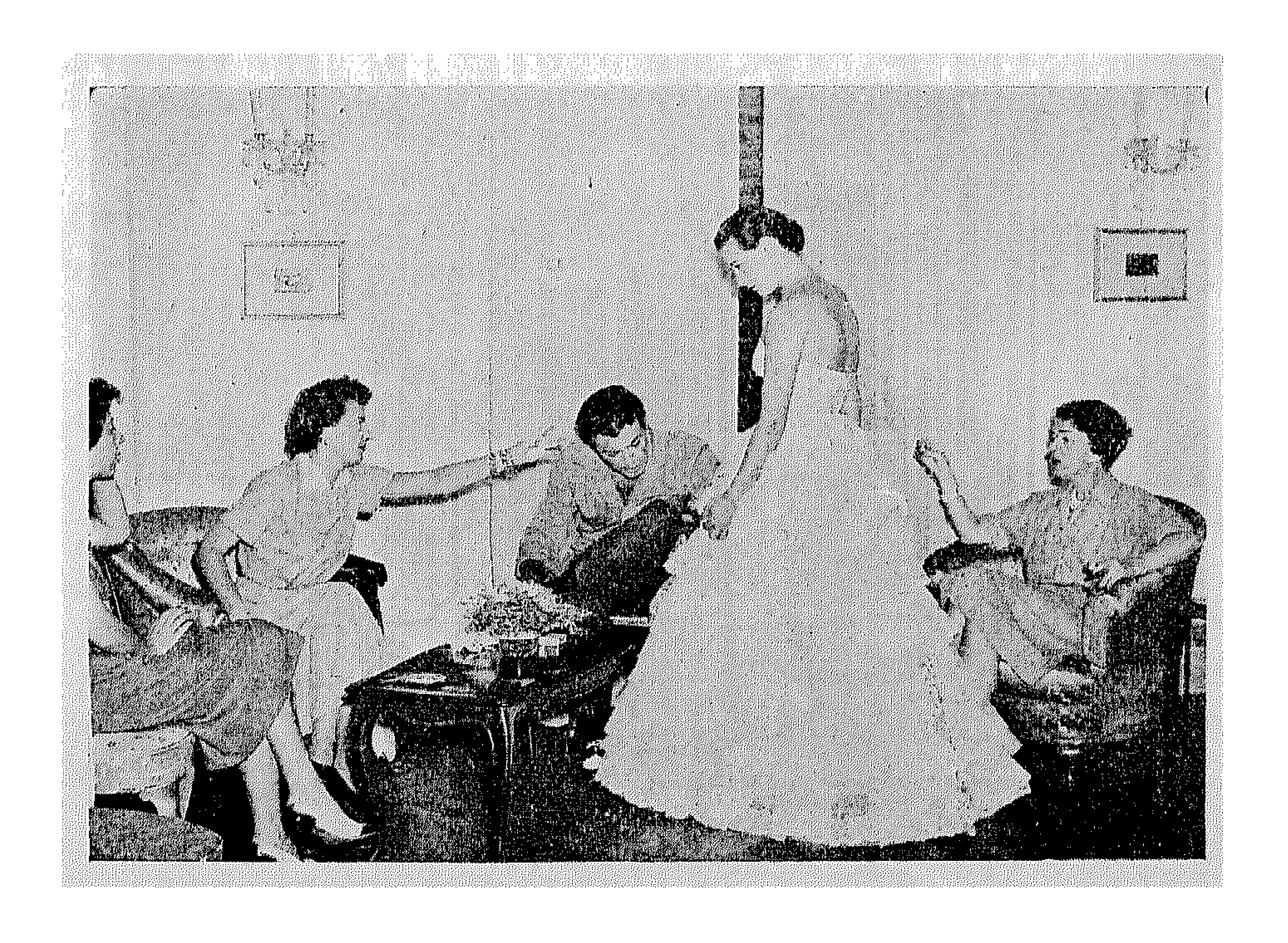
هوليوود تشتري أزياءها من ايطاليا

روما لمراسل بنت النيل

أقيم بمدينة البندقية فى التاسع عشر من الشهر الماضى المسابقة الدولية لمصممى الازياء والموديلات . وقد اشترك فى هذه المسابقة ممثلون لخمس عشرة دولة ، وشغل منصب لجنة التحكيم كبار الاخصائيين فى هذه الناحية ، ولاول مرة فى التاريخ تحصل ايطاليا على المركز الاول وتتفوق على فرنسا فى ازياء النساء ، حيث كان ترتيب فرنسا الدولة الثانية ... هذا وقد قوبل كل ما عرض من مصممة الازياء « سنيورا فونتانا » بالاستحسان التام والرضاء من الجميع .. وتعتبر أزياء فونتانا فى المرتبة الاولى ، حيث تمكنت من ارضاء وجلب كبار نجوم السينما الامريكية الى دارها حتى أصبحوا يحضرون خاصة لشراء ومشاهدة اخر تصميماتها .

فى الصورة السفلى : ممثلة السينما الامريكية بربارا ستانويك وروبرت تايلور وهما يفحصان احد أثواب السهرة وقد ارتدته احدى موديلات «فونتانا» والثوب مشغول بالتل ومرصع بالحجارة الكريمة .

فى الصورة على اليمين بربارة ستانويك مرتدية نفس الثوب بعد أن نال استحسانها .



ثوب سهرة قصير مصنوع من التـــل
الابيض ومرصع باحجار صغيرة وقـد
ارتدته احدى موديلات ((فونتانا))



سنيورا فونتانا تقوم بعمـــل
البروفة الاخيرة لثوب ســهرة
للنجمة السينمائية آن تــود
والثوب مشغول بالرازو الابيض
مكلف بايشارب مصنوع مـــن
القطيفة وقد رصع الثوب بقطع
صغيرة من اللؤلؤ



مـدام اسـماعيل كـوما آنـق
سيدة ((بمانيللا)) وهى ترتدى
احد أثواب فونتانا مودا

صنعت مدام كارفن هذا الثـــوب من قماش الاورجانزان روديا ذى الوجهين . وهو مفتوح من عند الياقة الى منتصف الجونيلة وحلى بازرار مستديرة بيضاء

فستان أسود يرتدى فى حفلات العشاء . وهو من قماش التوساه . ابتكره بالنسياجا ويمتاز بديكولتيه مستدير



فستان لحفلات بعد الظهر والمساء صنعه جان ديسيس من التافتاه الشانتونج ويلاحـظ أن معظمه بليسيه



يفضل « باكان » لفصل الصيف الدانتلا البيضاء . وها هوذا يقدم لنا هذين الثوبين المبتكرين وقد حلاهما باشرطة عريضة من التفتاه السوداء . ويلاحظ أن كميهما طويلان

ان طالبات الجامعـــة بباريس
يفضلن هذا الفستان البسيط
الذى لا يكلف تفصيله كثيرا

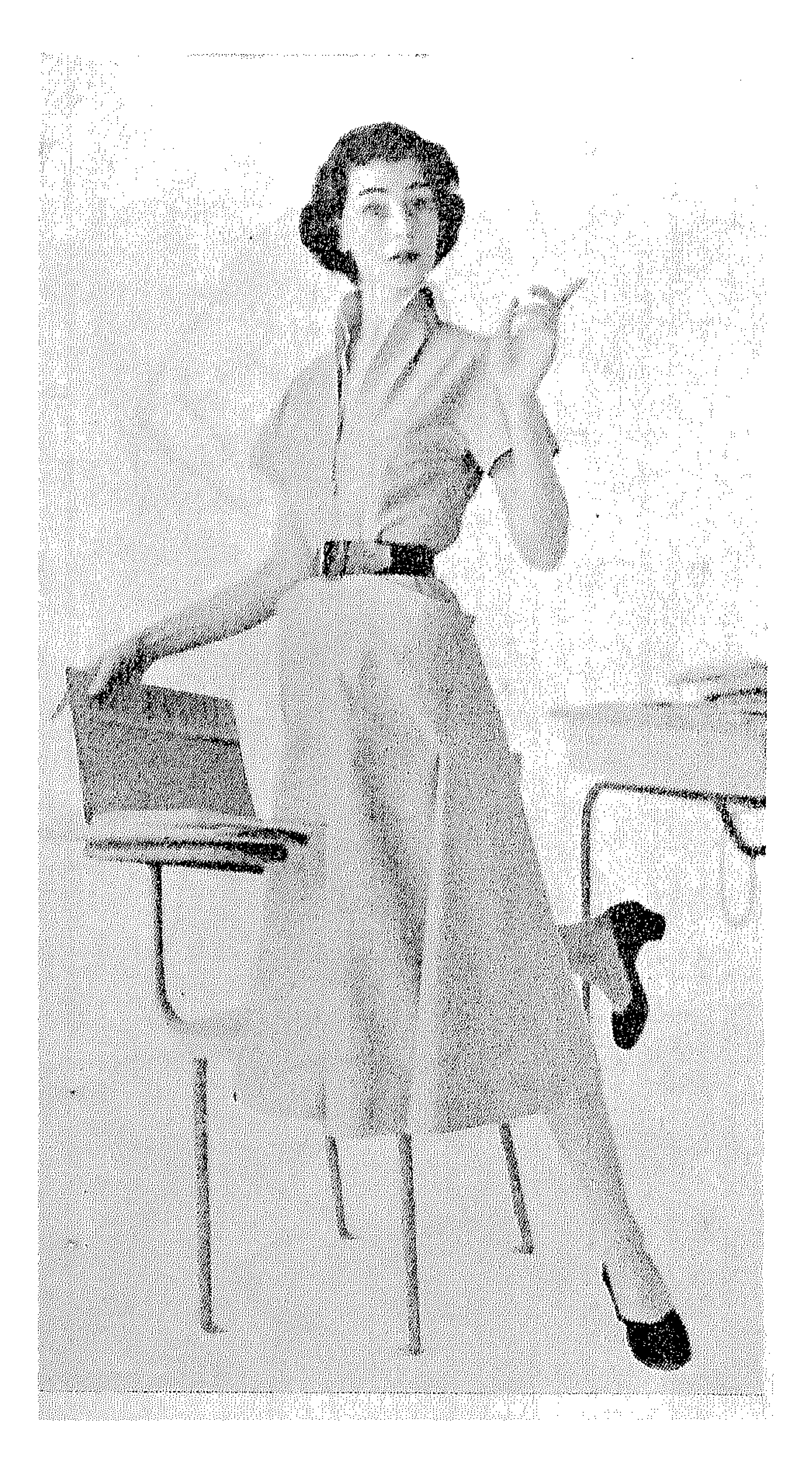




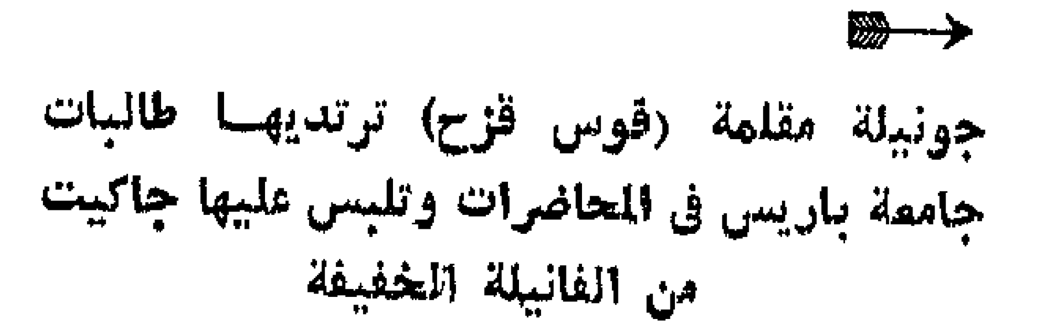
ثوب من قماش الالباجا الرمادى
ذو قلابات كبيرة ابتكار لانفان



شانداى من الصـوف الرقيق
مقلـم بالاخـضر والابيـض .
الجونيلة من الفانيلة الرمادية



فستنان من الصوف الخفيف الرمادى الفاتح .
الجونيلة بالورب وبثنيات غير مكوية



جونيلة مقلمة (قوس قزح) ترتديها طالبات
جامعة باريس فى المحاضرات وتلبس عليها جاكيت
من الفانيلة الخفيفة

وهذا ثوب آخر ابتكرته باريس لطالبات
الجامعة ويمتاز بالبساطة والبعد عن
التكلف



ثياب بسيطة للصيف



يوسف وهبي بك

فى تحفة أفلام الموسم ... بنت الهوى

مع : فاتن حمامه ، تحيه كاريوكا ، مارى منيب ، زينات صدقى

سيناريو وتمثيل واخراج : **يوسف وهبي بك**

انتاج شارل نحاس فيلم

ثوب جميل لفصل الصيف يرتدى فى الصباح وبعد الظهر



فستان سهرة مبتكر ذو ياقة مرتفعة وقد وشي بالبرودريه





PLYMOUTH
على جميع طرق العالم...
بلايموث
السيارة الممتازة بأقل مصاريف



ملابس داخلية

روب دى شامبر كروازيه من السوراه الطرابيشى المطبوع برسومات صغيرة • الاجزاء الامامية مقصوصة عند الخصر كما هى الحال مع الظهر وقد أقفلت بأزرار مجوزة تحت ياقة على هيئة شال • الكمان قصيران بقلابتين محلاتين بزر • ويحتاج هذا الروب الى ٥١٠سم عرض ٩٠سم

قميص نوم من قماش النايلون الابيض • تبدأ الكشكشة من الديكولتيه المربعة • ويحتاج الى ٣٦٠سم عرض ٩٠ سم •

كونبينزون من موسلين الحرير يحتاج الى ١٩٥ سم عرض ٩٠

كونبينزون من اللينون والجونلة مقصوصة بالورب ومختصرة تحتاج الى ٢٢٠ سم عرض ٨٠ سم •

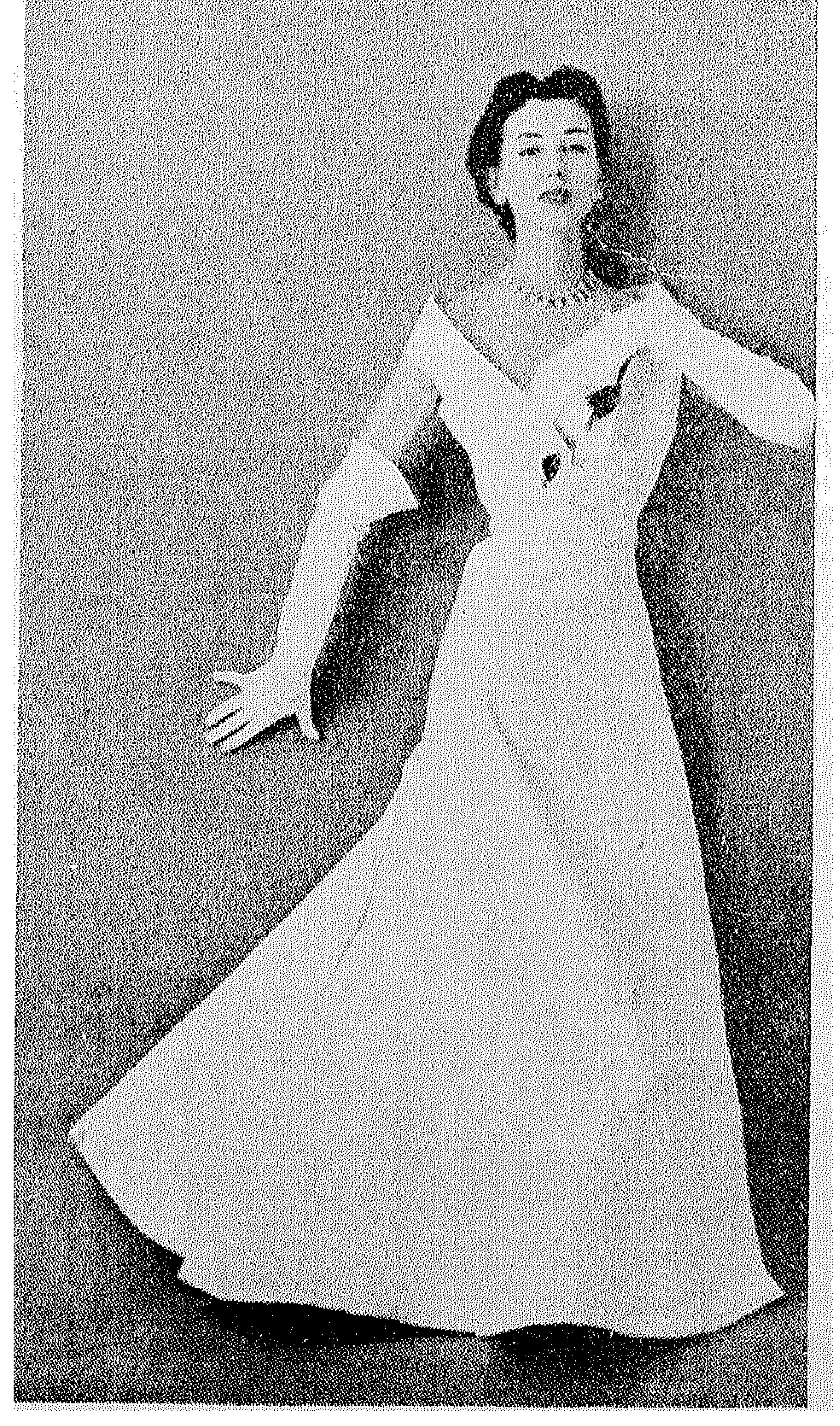
قمص نوم من اللينون الابيض • ديكولتيه برأس مدبب ومعقود على الكتفين • يحتاج الى ٣٢٥ سم عرض ٨٠ سم •



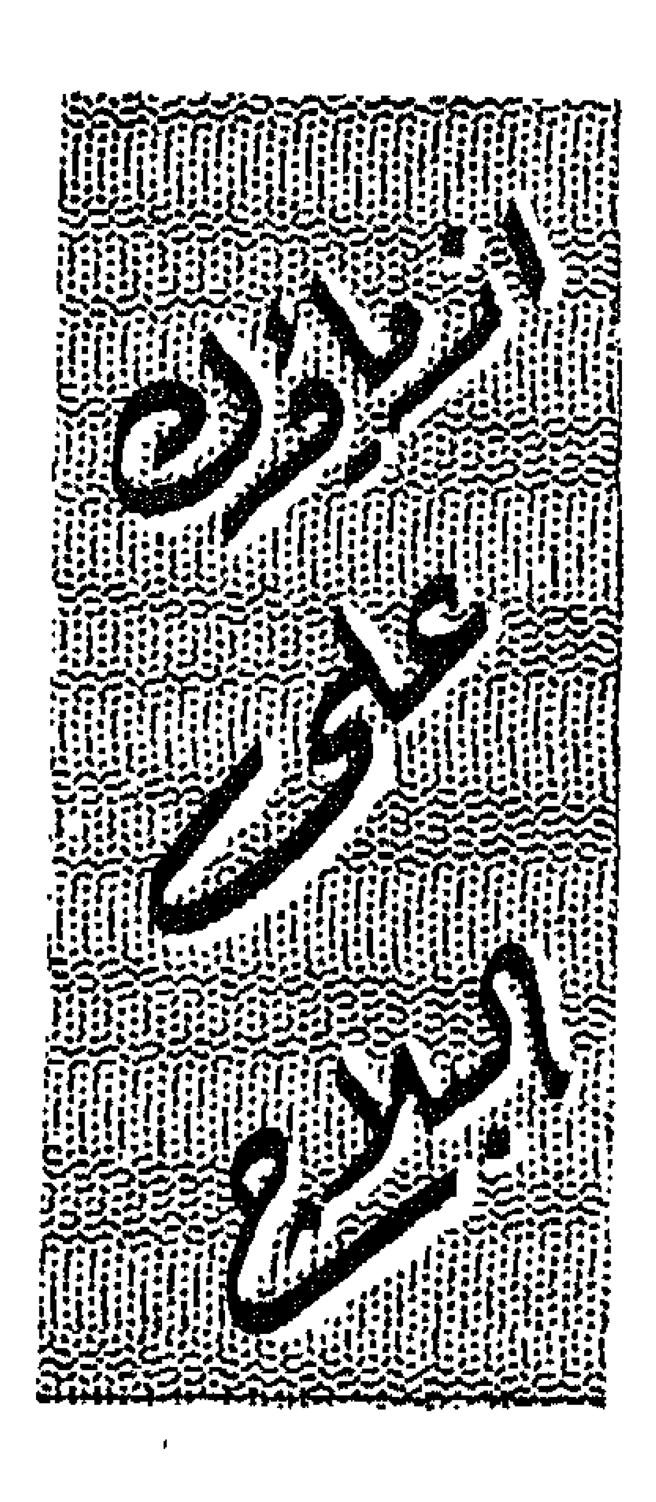
فستان من الحرير الاسود . يتكون الكورساج من ايشارب مبطن بالفاى الازرق الباهت وينتهى بذيلين طويلين . الجونيلة كثيرة الكشكشة على المبيسان عند الردفين . الخصر ضيق



ابتكر جان ديسيس هذا الثوب المصنوع
من الحرير الطحينى المنقط بالاسود
والابيض الكورساج يتلاقى كأنه شال

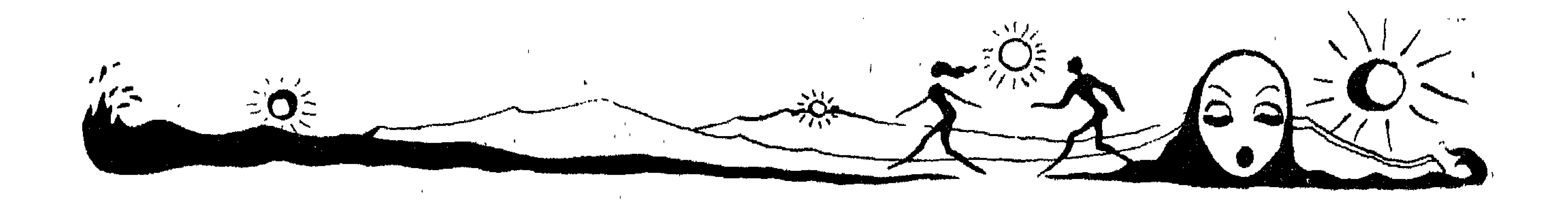


جان لافورى تقدم هذا الثوب لسهرات
الصيف . الكورساج مفتوح وقد حلى
بزهرة الكاميليا البيضاء . الجونيلة
عريضة



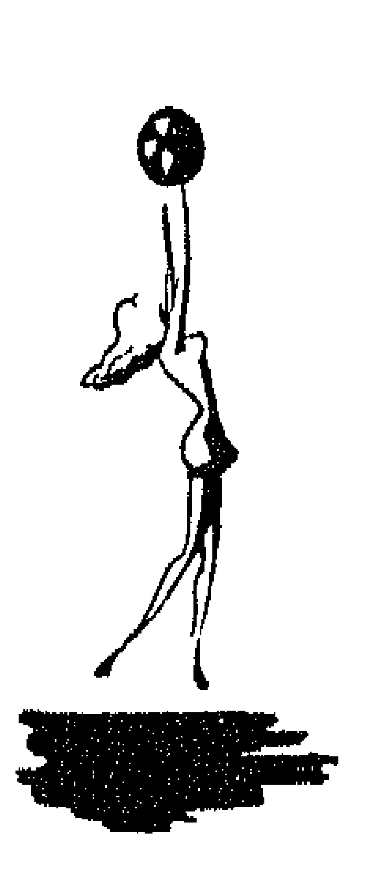


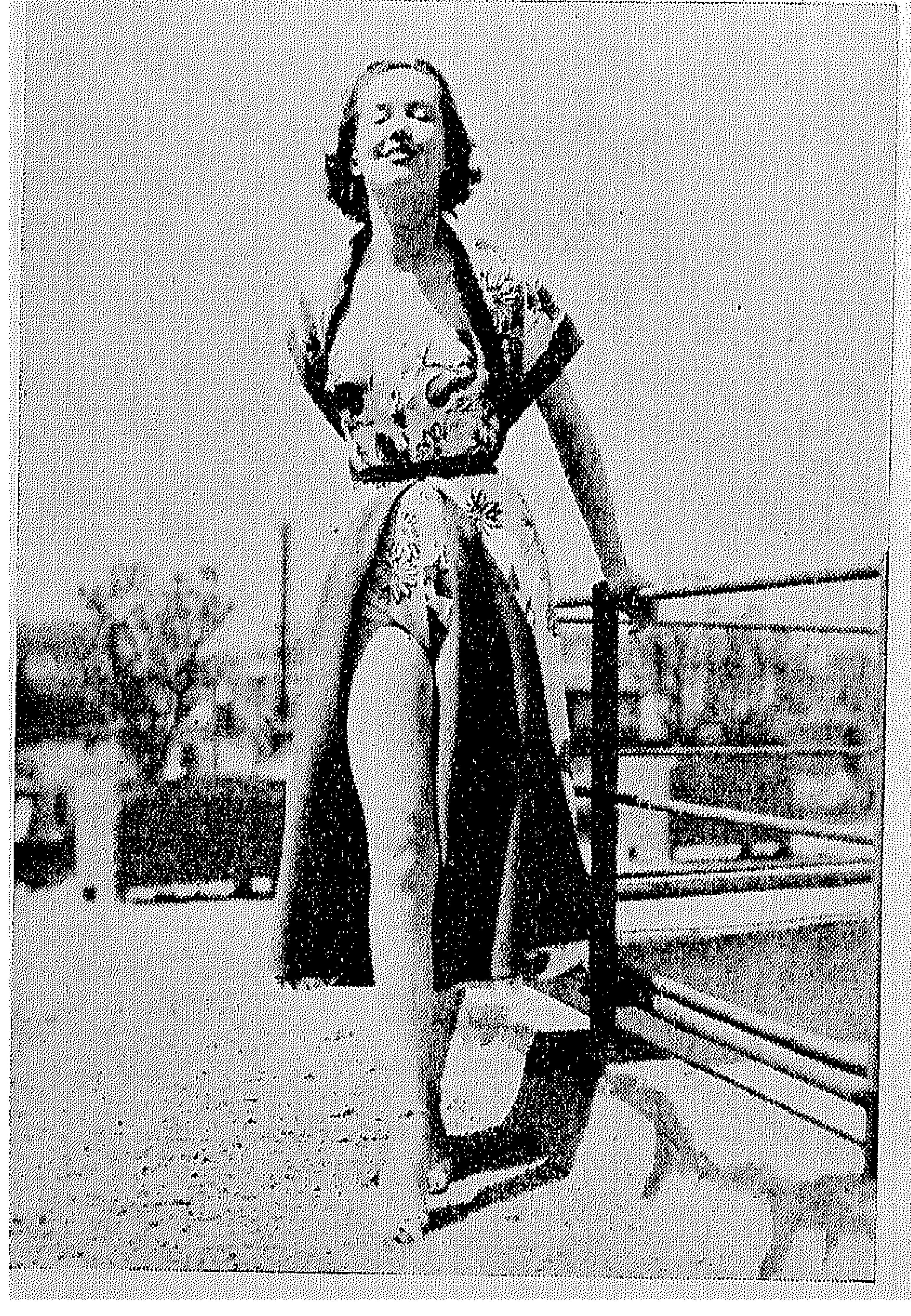
صنعت جرمين لوكونت هذا الفستان من التيل الازرق المنقط
وهو يرتدى كما ترين على شاطىء البحر . ويلاحظ أن الحزام
عريض والجيب مركب





هذا الفستان يرتدى على لباس البحر وهو مصنوع كما ترين
من تول القطن الابيض وقد صممه جاك هايم خصيصا
لهذا الموسم

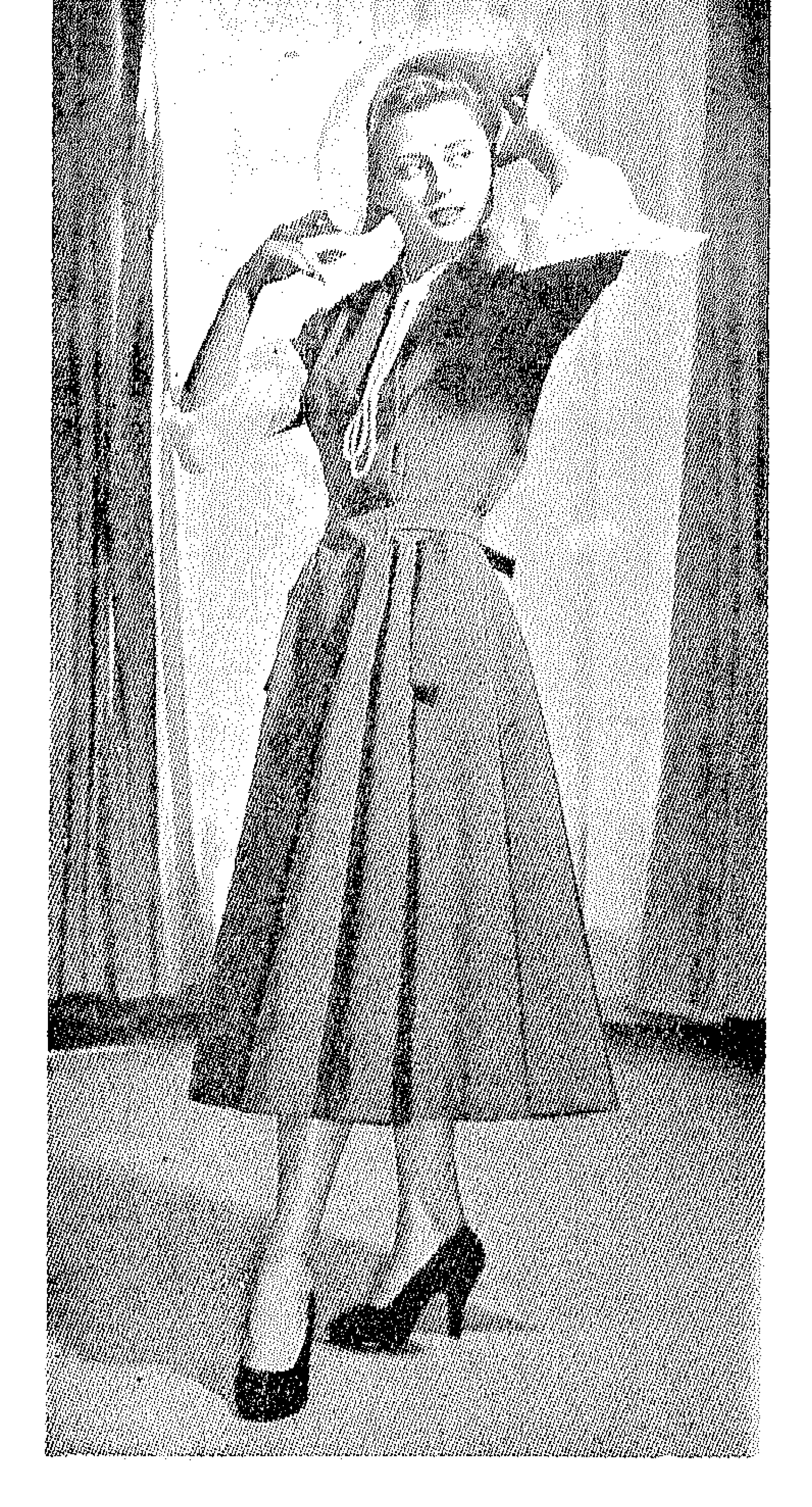




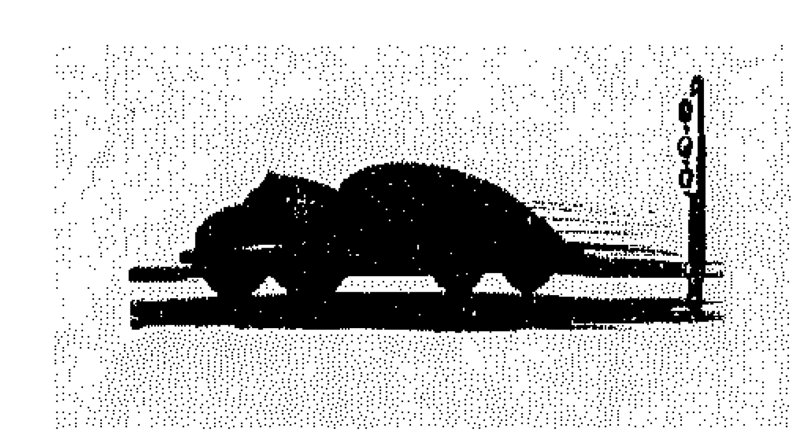
لباس بحر مطبوع برسومات أزهار . ويمكن بعد الخروج من
الحمام ارتداء هذه الجونيلة وهذا المنديل الذى يغطى الكتفين
إبتكار صانع الازياء المعروف هنرى ألابانسيه

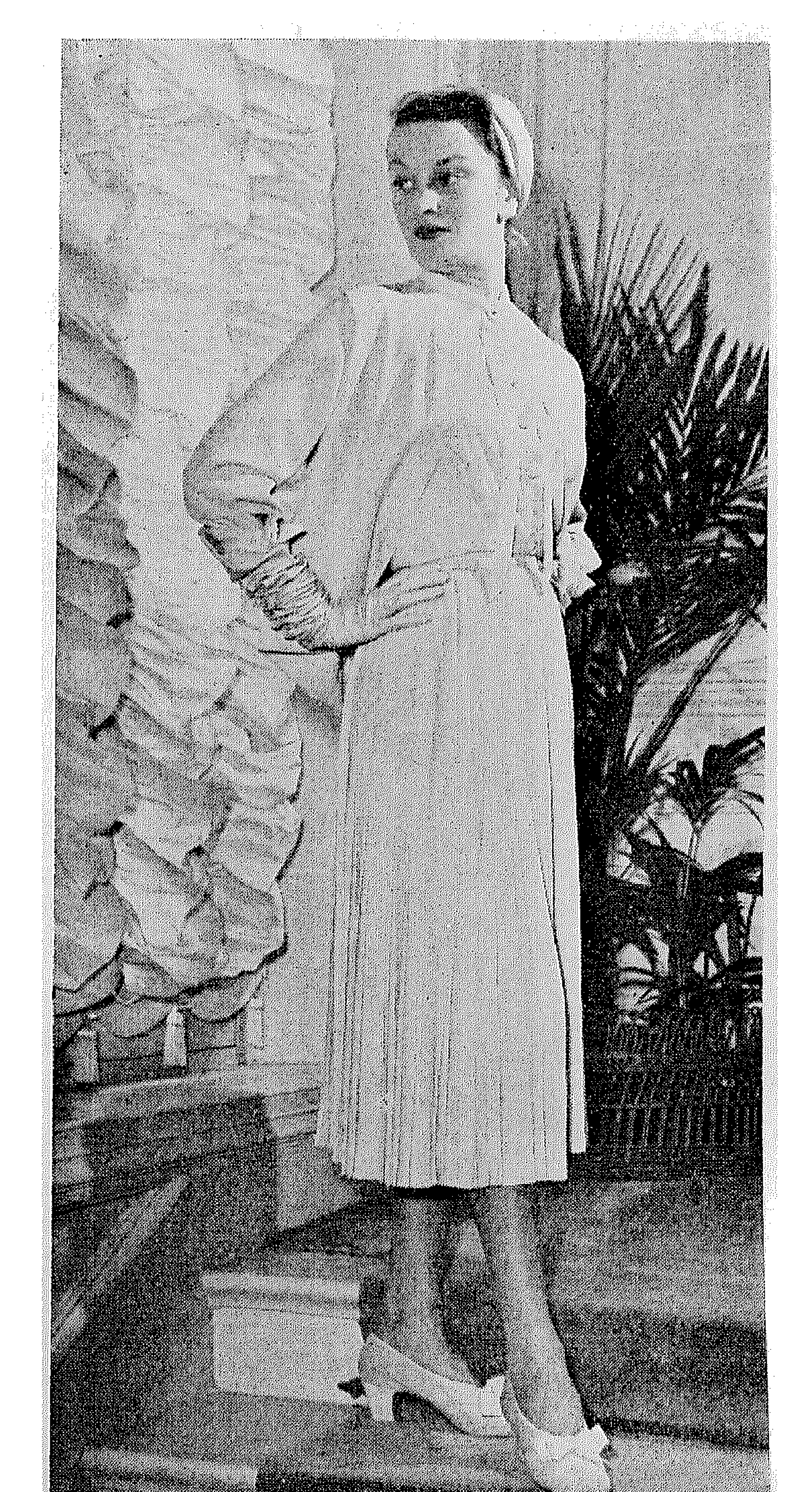






هذا الثوب من تصميم صانع الازياء المعروف بيير كلارانس وهو من قماش الجروجران





كريستيان ديور صانع الازياء الباريسى يقدم هذا الثوب لبعد الظهر وهو من قماش الكريب الوردى



هذا الثوب الجميل الذى صنعه كريستيان ديور من قماش التوسور الطبيعى لا يرتدى الا لبعد الظهر

اختار مبتكر الازياء المعروف جاك هايم هذا الفستان لترتديه الانيقات بعد الاصيل وقد صنع من التفتاه



هــــذه الازياء يقدمها جــــو نو

١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو بالقاهرة ت ٤٧١٥٧

٣٦ شارع سعد زغلول فوق أركو الاسكندرية ت ٢٧٠٨٩

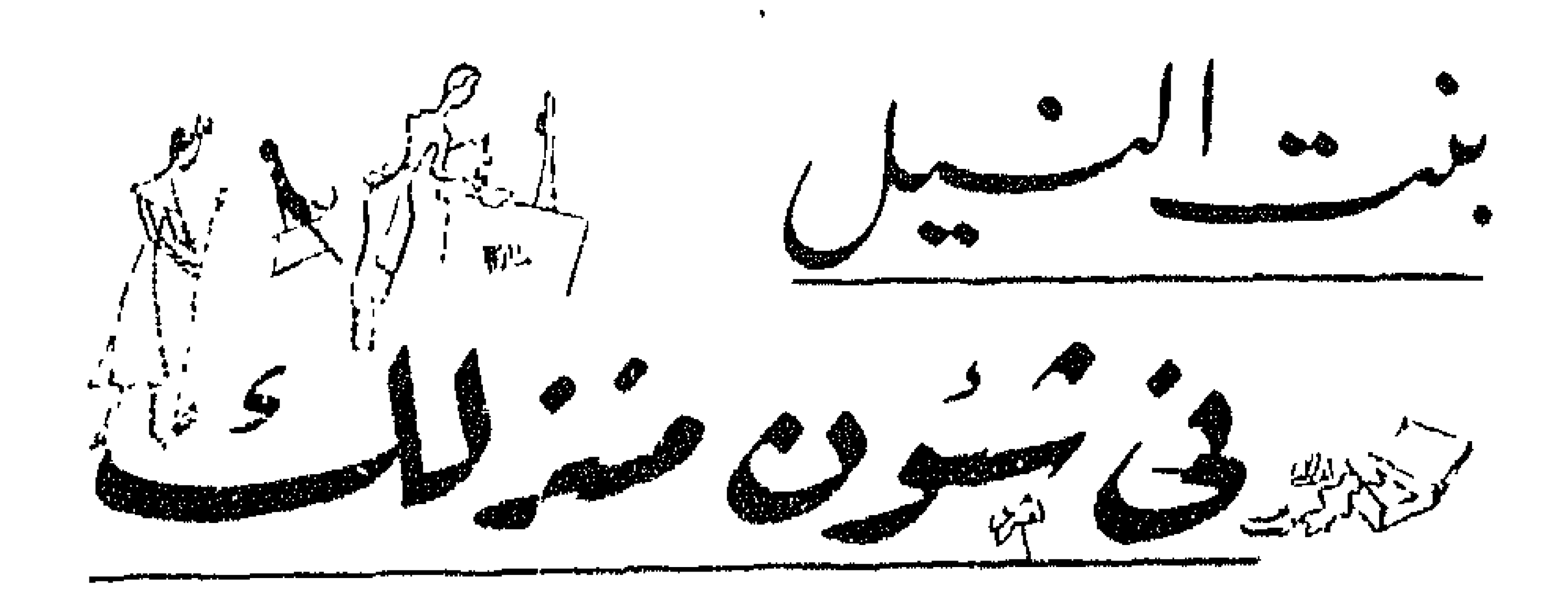
تخفيض ٢٥ ٪ من أثمان الباترونات لحاملة المجلة



جيليه لكل مناسبة

أصبحت موضة الجيليه الان من الازياء الحديثة الشائعة التى تلبس فى كل وقت وكل مناسبة وقد تفنن صانعو الازياء في تفصيلاتها وهى من البساطة بمكان حتى انك تستطيعين أن تصنعى منها ما شئت ومن بقايا فساتينك يصبح عندك مجموعه منها متعددة الاشكال واليك نموذجين لتزيني بهما صدر الجيليه بعد خياطته وهى :

بعد أن ترسمي هذه الوحدة على الورق الشفاف ثبتيها برفق على المكان المعد لتطريزها ثم ابدئى بتركيب الشريط المعد للزينة وهو على أنواع متعددة ويباع فى محلات الخردوات الكبرى ، ولك أن تلاحظى أن يكون نوع الشريط غير قابل للتغير عند الغسيل وهكذا حتى تنتهى من تركيبه ، وبعد ذلك انزعى الورق برفق ثم ثبتى الشريط من الخلف بخيط ذى لون لايتغير ومن نفس لون قماش الجيليه وبذلك تحصلين على جيليه أنيق .



غسل الحرير الابيض :

س — عندى شميزيت حرير جميلة بيضاء اللون واخشى اصفرار لونها بالغسل • فماهى الطريقة الصحيحة لغسلها مع المحافظة على بياض لونها ؟

ج — الحرير الابيض يصفر من غسله بالماء الساخن كذلك من استعمال الصابون الردىء ذى الكمية الكبيرة من الصودا ولكى تحافظى على بياض لون الحرير اغسليه دائما بماء فاتر مضافا اليه قليل من ذوب الصابون الجيد أو مبشور صابون لوكس ، وأضيفى الى ماء الغسل مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق البوركس لكل ٤ لتر ماء فذلك يساعد على عدم اصفرار اللون • واغسليها بخفة بضغطها بين اليدين مع تجنب الدعك لانه يتلفها • ثم اعصريها كذلك بالضغط وكررى العملية حتى تنظف ثم اشطفيها فى ماء فاتر مرتين لازالة الصابون ، ثم فى ماء بارد مضافا اليه حوالى ملعقة كبيرة اسبرتو ابيض لكل لتر ماء • ثم تعصر بالضغط وتلف فى فوطة بشكير حتى يتشرب البشكير جميع الماء •

واحذرى نشرها فى الشمس الشديدة لان ذلك يؤدى الى اصفرار اللون • وقرب الجفاف تكوى بمكواة متوسطة الحرارة على الوجه •

المحافظة على الثلاجة الكهربائية :

س — اشتريت حديثا ثلاجة كهربائية فكيف انظفها من الداخل والخارج ؟

ج — استعملى فى نظافتها الماء الدافىء المذاب فيه كمية من مسحوق البوركس بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الدافىء وحتى يصير ملمس الماء ناعما بين اصابعك كما لو كان مضافا اليه صابون • اغمسى قطعة قماش لينة فى هذا المحلول ثم اعصريها قليلا وامسحى بها جدران الثلاجة وأرففها من الداخل والخارج ثم غيرى الماء كلما اتسخ • واشطفيها بالماء الفاتر بنفس الطريقة ثم بماء بارد حتى تحصلى على سطح املس ناعم • واحذرى استعمال الصابون لانه يعمل على اصفرار لونها •

ازالة بقع الحبر من على الخشب العادى

س — انسكبت زجاجة الحبر الازرق داخل درج مكتبى وحاولت ازالتها بشتى الطرق فلم أفلح فهل من طريقة لازالتها ؟؟

ج — يمكنك ازالتها بغسلها بمحلول مكون من ملعقة شاى حامض اكساليك مذابة فى مقدار كوب من الماء المغلى ثم لفى قطعة من القماش على عصا صغيرة واغمسيها فى المحلول السابق ثم ادعكى بقعة الحبر بها وأنبهك الى أن حامض الاكساليك مادة سامة وحارقة للجلد فاحذرى ألا تلمس يدك • ادعكى البقعة حتى تزول ثم اشطفيها بماء مذاب فيه كمية من صودا الغسيل وأخيرا تشطف بماء دافىء ويترك الخشب يجف •

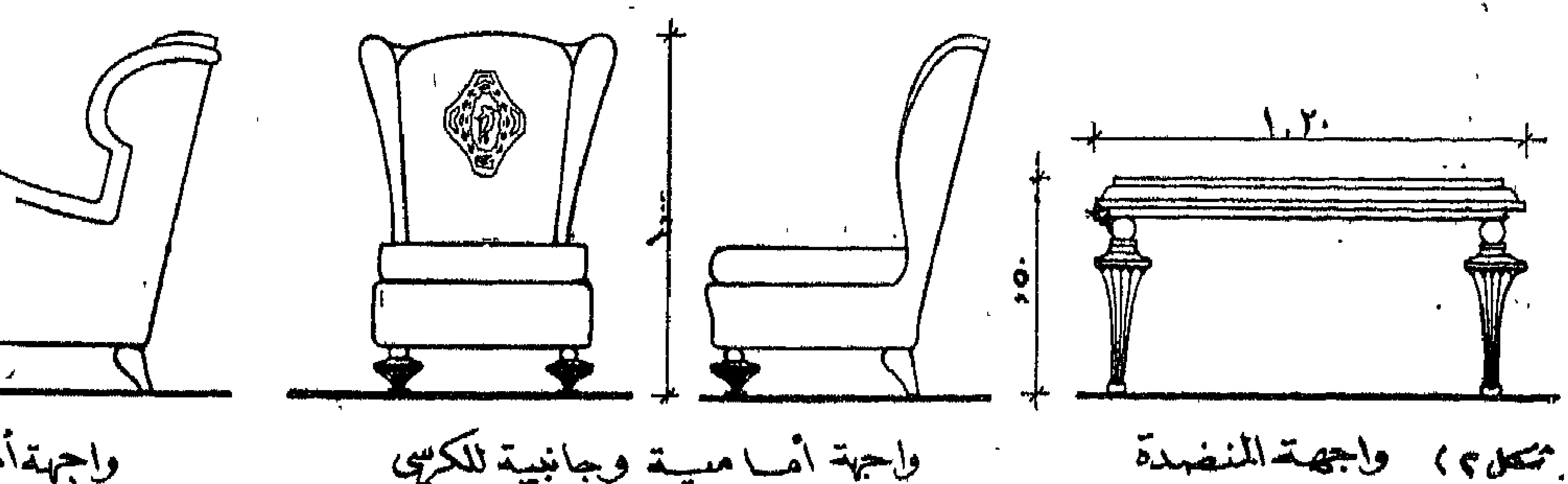
كيف تنظمين قاعة الاستقبال؟

للدكتور محمد حماد

• قد يكتفي الساكن بالصالة اوغرفة الجلوس العادية عن غرفة الاستقبال فى البلاد الاوربية ٠٠ ولكن فى مصر يختلف الامر كثيرا بسبب عاداتنا وتقاليدنا الشرقية ، اذ اننا تعودنا من اقدم العصور ان نستقبل الزوار فى غرفة خاصة منعزلة عن المكان الخاص بالعائلة كما يتضح من رسوم قدماء المصريين عن الحياة اليومية ٠٠

• وعند اختيار اثاث غرفة الاستقبال يجب ان يكون جميعه نافعا ومتمشيا مع حاجة الانسان الطبيعية وراحته ٠ لان الاثاث لايوضع فى المكان عبثا اولمجرد الزينة بل يجب ان يدرس دراسة كافية من ناحية التصميم بحيث يلائم فى تصميمه تكوين الانسان فيستريح فى الجلوس اليه ، كما يجب ان تتمشى زخارفه مع اصول نظريات التكوين الزخرفى فيرتاح فى النظر اليه ٠٠ كذلك يجب ان نلاحظ تجنب كل الزخارف التى تعمل على حساب راحة الانسان ويكتفى فيها ان تكون بسيطة وتفى بالغرض المطلوب ٠٠

• ونلاحظ كذلك ان تصميم الاثاث له دخل كبير فى مشاعر الانسان واحاسيسه ، فمثلا الكرسى الفوتيل المكون من الجوانب والظهر يشعر الانسان بالدفء بخلاف الكراسى



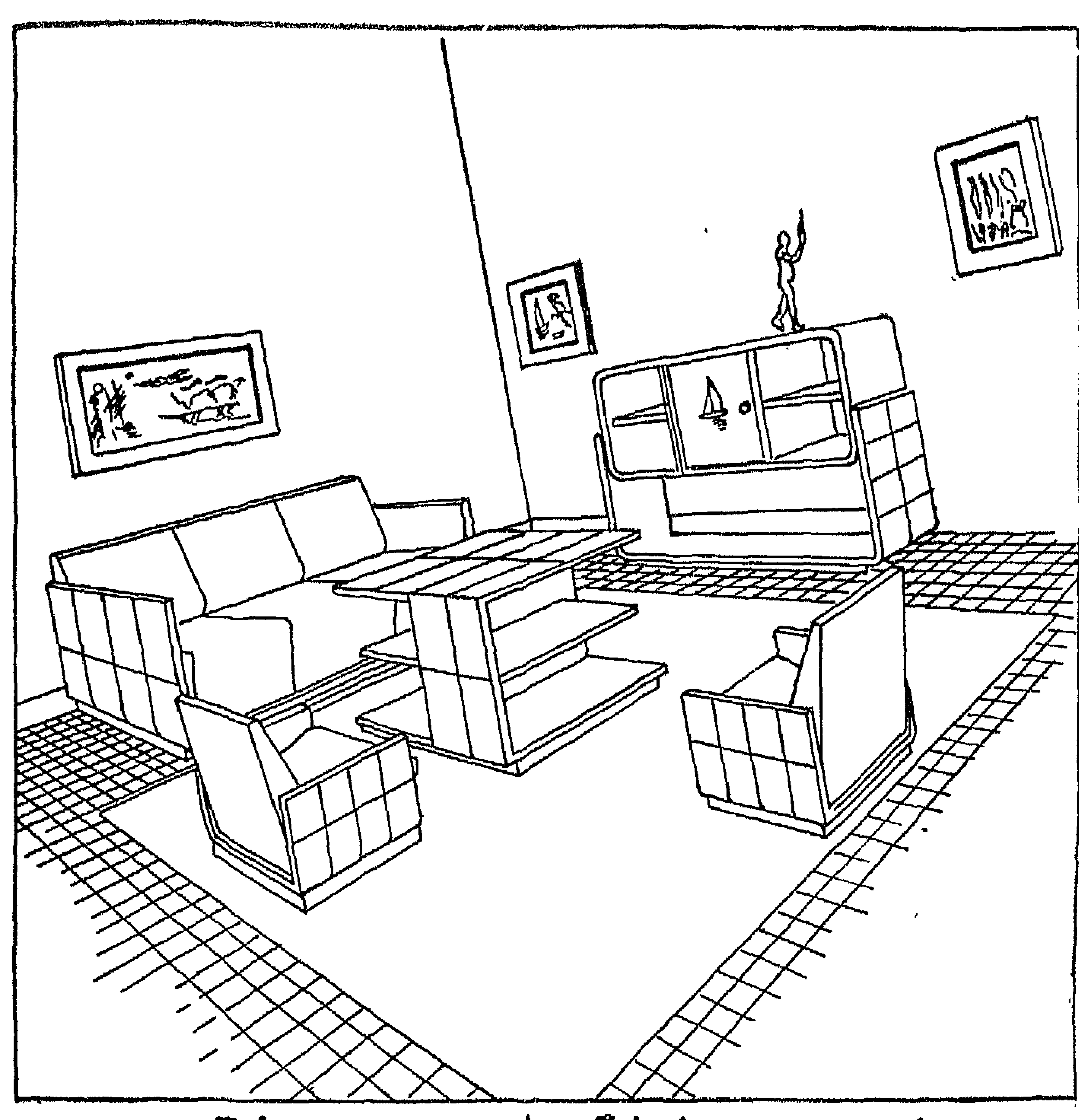
شكل ٢) واجهة المنضدة — واجهة أمامية وجانبية للكرسي — واجهة أمامية وجانبية للفوتيل والكنبة

البسيطة كما نرى فى (شكل ١) وكذلك الالوان لها تأثير كبير لايقل عن تأثير اشكال التصميم

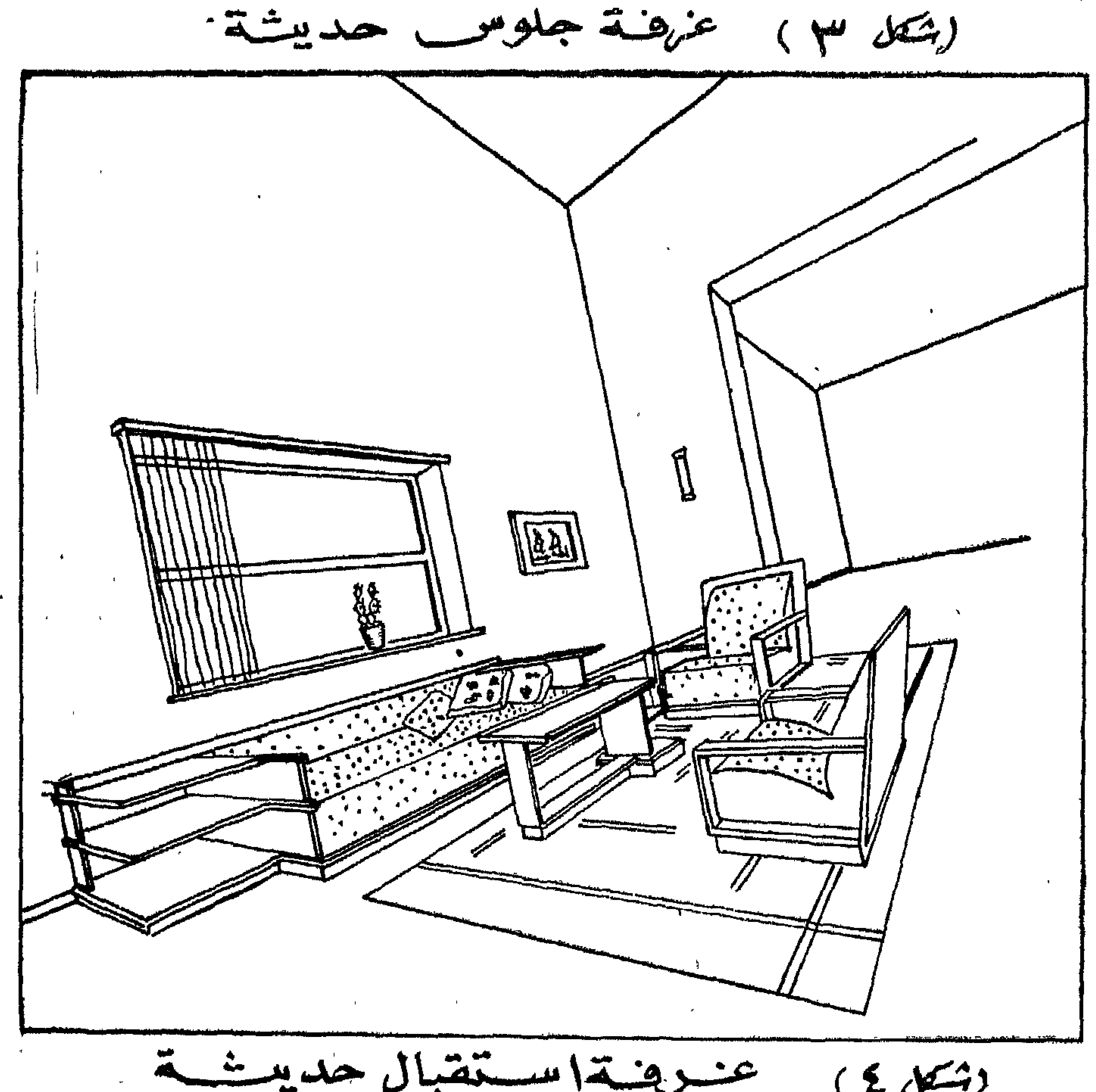
• ويشرح (شكل ١) منظرا لغرفة استقبال تتكون من كنبه مكسوة بالقطيفة وقدطرز على المسند الخلفى زخرف بسيط بلون يتمشى مع لون المسند الجانبى .. اماكرسى الفوتيل والكرسى الصغير فهما يتبعان الى حدما نفس الشكل المتبع فى طراز الكنبه ... ويتبع هذه الغرفة قطع اخرى هى المنضدة الصغيرة ذات القرص الرخامى أو الزجاجى السميك .. والمكتبة الصغيرة التى تتمشى مع نفس الطراز ... اما (شكل ٢) فيشرح تفاصيل كل قطعة من أثاث هذه الحجرة .

• ونرى فى (شكل٣) منظورا لحجرة أخرى على طراز حديث صنعت من الخشب المقسم الى ترابيع صغيرة ، وقد استعملت منضدة الوسط كرف لوضع الكتب بالاضافة الى المكتبة الموضوعة بجوار الحائط .

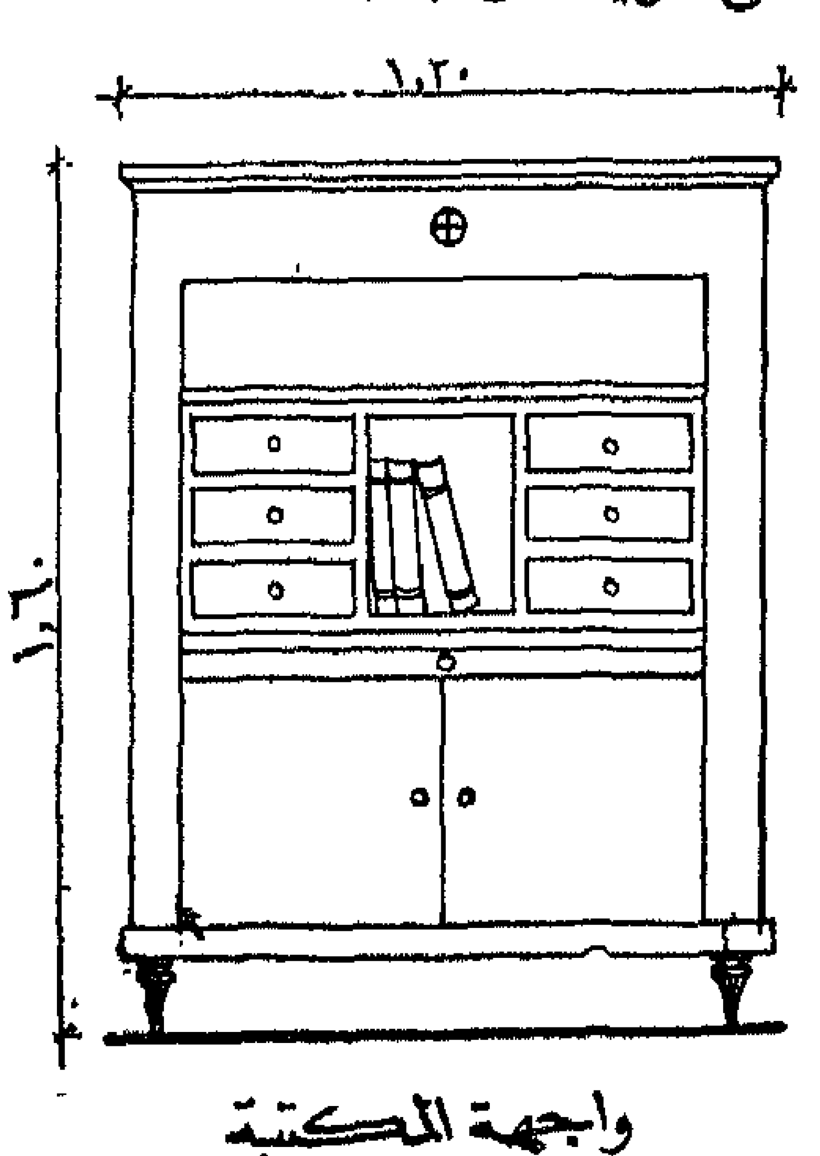
• اما (شكل ٤) فنرى فيه غرفة اخرى من طراز حديث ايضا وقد استعيض عن المكتبة بمكان لوضع الكتب بجوار الكنبة العريضة (الديفان) ... اما الحوائط فقد زينت ببعض اللوحات التى تزيد من بهجة المكان .



(شكل ٣) غرفة جلوس حديثة



(شكل ٤) غرفة استقبال حديثة



واجهة المكتبة

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ٢٠/٧/٩١٥٢ عن عملية الرصف بكفر الدوار وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحه على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ جنيهين ونصف خلاف اجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه (١٨٩٧)

مصلحة البلديات

يطرح مجلس الابراهمية القروى فى المزاد العلنى عن بيع اسياخ حديد وقد تحدد ظهر يوم ١٧/٧/١٩٥٢ موعدا للتزايد بديوان المجلس وعلى من يرسو عليه العطاء أن يدفع فورا ٢٠ ٪ من قيمة العطاء وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما نظير مبلغ ١٠٠ مليم (١٨٩٨)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس كوم النور البلدى حتى ظهر يوم ١٩/٧/١٩٥٢ عن عملية دهان اعمدة الشبكة الكهربائية وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ ٢٠٠ مليم للنسخة بخلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ من قيمته لا يلتفت اليه (١٩٠٠)

وزارة الحربية والبحرية

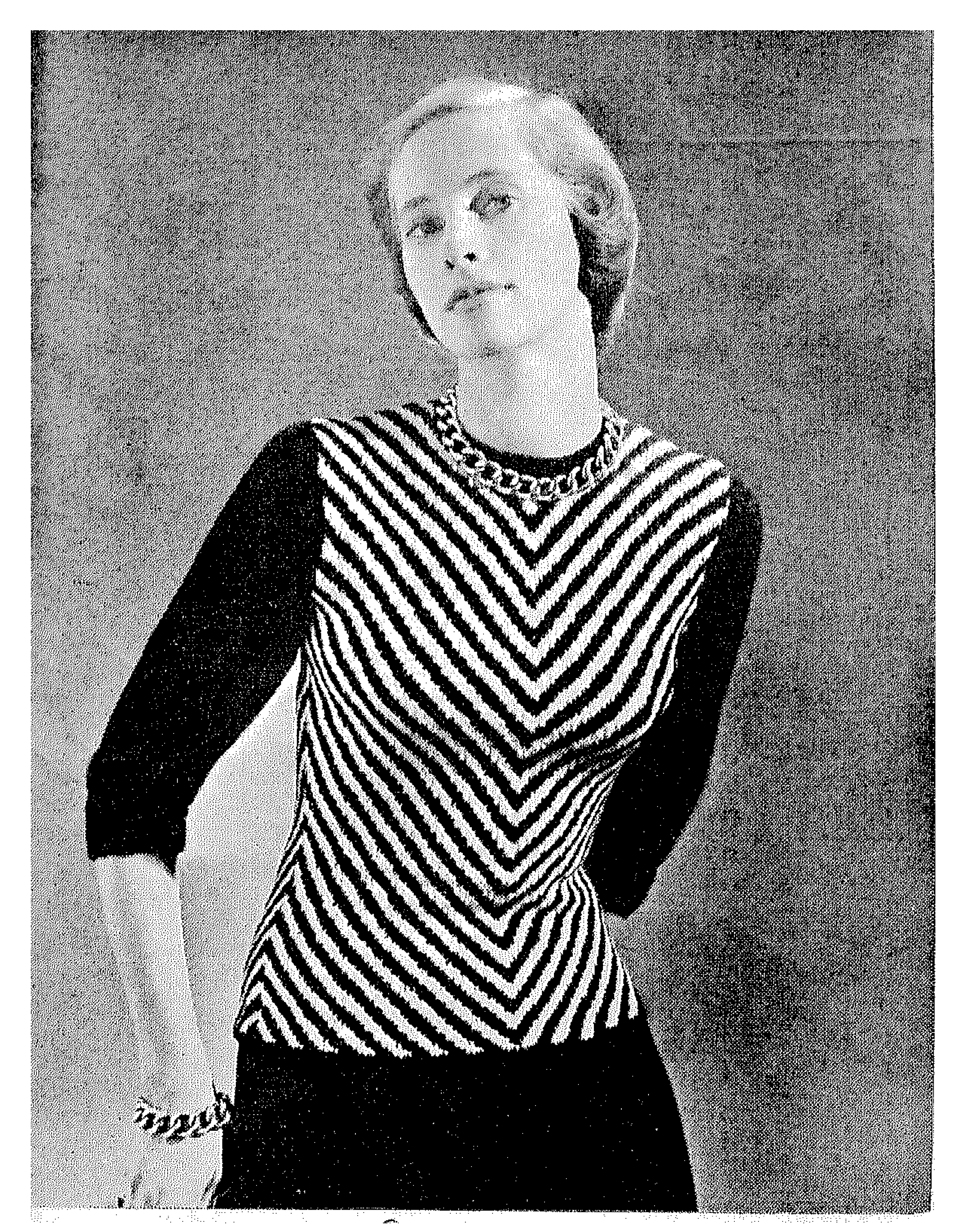
تقبل العطاءات لغاية ظهر يوم ١٥/٧/١٩٥٢ بمكتب حضرة صاحب السعادة وكيل الوزارة (ادارة المصانع) عن توريد نحاس وزنك كهربائى — نيكل — كوبلت وتطلب الشروط من ادارة المصانع الحربية بالوزارة مقابل دفع الثمن وقدره ٢٥٠ مليما يضاف اليها مصاريف البريد وتقدم الطلبات على ورق دمغه فئة خمسين مليما (١٨٧٩)

مصلحة التنظيم

تقبل عطاءات لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم الاربعاء ١٦/٧/١٩٥٢ عن توريد ٤٤٠ طن فش ارز لازم للمصلحة لعام ١٩٥٣/٥٢ ويمكن الحصول على الشروط مقابل دفع ٢٠٠ مليم يضاف اليه ٨٠ مليم اجرة بريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغة من فئة الخمسين مليما (١٨٨٤)

وزارة المالية والاقتصاد

تقبل مراقبة التوريدات العمومية بوزارة المالية والاقتصاد لغاية الساعة ١٢ من ظهر يوم السبت الموافق ٢٦/٧/٩١٥٢ عطاءات عن توريد كليشيهات للمطبعة الاميرية لعام ١٩٥٣/٥٢ . ويمكن الحصول على قائمة العطاء وشروط المناقصة من مراقبة التوريدات العمومية بوزارة المالية نظير مبلغ ١٠٠ مليم وللوزارة الحق فى قبول او رفض أى عطاء دون ابداء الاسباب (١٨٨٥)



بلوفر بلونين

المواد اللازمة : ١٤٠ جرام من اللون الاساسي و٨٤ جرام من اللون المغاير من صوف باتونز بيهايف فنجرنج P&B — ٣ فتل — المصنوع بطريقة بيهايف المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد . ابرتان بيهايف نمرة ١٠ وابرتان بيهايف نمرة ١٢ — قفل IdZ طول ١٢ر٥ سم

المقاسات : محيط الصدر ٨٢ر٥ — ٨٧ر٥ سم — الطول من أعلى الكتفين ٥٥ سم — خياطة الكم ٣٠ سم

قوة الشد : ٨ غرز — ٢ر٥ سم بالابرتين نمرة ١٠ على الموديل

الاصطلاحات : غ : غرزة . ع : معدولة . م : مقلوبة . معا : غرزتان فى غرزة . *....* : رمز للتكرار . س : غرزة بصوف اللون الاساسى . ر : غرزة بصوف اللون المغاير

الظهر

بالابرتين نمرة ١٢ وصوف اللون الاساسى ابدئى ١٢٨غ واشتغلى ٢١/٤ سنتى بغرزة الجرسيه وانتهى بغرزة م. انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ واستمرى بغرزة الجرسيه واشتغلى الموديل المخطط هكذا : **السطر الاول :** ع — * ٤س — ٤ر — كررى من * ٧ مرات اخرى ** ٤ر — ٤س — كررى من ** للاخر . **السطر الثانى :** م : ٣س — * ٤ر — ٤س — كررى من * ٦ مرات اخرى — ٤ر ـم ٢س — ** ٤ر — ٤س — كررى من ** الى أن يبقى ٧غ — ٤ر — ٣س

السطر الثالث : ٢س — * ٤ر — ٤س — كررى من * الى أن يبقى ٦غ — ٤ر — ٢س . **السطر الرابع :** ١س — * — ٤ر — ٤س — كررى من * ٦ مرات اخرى — ٤ر — ٦س — ** — ٤ر — ٤س — كررى من ** ٦ مرات اخرى — ٤ر — ١س . **السطر الخامس :** * — ٤ر — ٤س — كررى من * ٧ مرات اخرى — ** — ٤س — ٤ر — كررى من ** للاخر .



السطر السادس : ٣ر — * — ٤س — ٤ر — كررى من * ٦ مرات اخرى — ٤س — ٢ر — ** — ٤س — ٤ر — كررى من ** ٦ مرات اخرى — ٤س — ٣ر . **السطر السابع :** ٢ر — * ٤س — ٤ر — كررى من * الى ان يبقى ٦غ — ٤س — ٢ر . **السطر الثامن :** ار — * — ٤س — ٤ر — كررى من * ٦ مرات اخرى — ٤س — ٦ر — ** ٤س — ٤ر — كررى من ** ٦ مرات اخرى — ٤س — ار .

وهذه السطور الثمانية تكون الموديل . استمرى حسب الموديل وكسمى حروف الجوانب بان تنقصى اغ عند كل من طرفى السطر التالى وكل سطر سادس ٥ مرات (١١٨غ) .

اشتغلى طوالى الى ان يتم شغل ٥ موديلات .

انتقلى الى الابرتين نمرة ١٢ واستمرى حسب الموديل لتنحدر الخطوط المنحرفة لليمين واليسار ٥ سم . ثم انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ . زودى عند كل من طرفى السطر التالى وكل سطر رابع تال الى ان يتم شغل ١٣٨غ وخذى الغرز المزيدة للموديل كما هى . اشتغلى الى أن يصير مقاس الظهر ٣٥ سم من بداية الموديل .

وبوجه الشغل كسمى لحردتى الباط بان تنقصى ٦غ عند بداية السطرين التاليين ثم ٢ع معا عند كل من طرفى كل سطر بعد سطر الى ان يبقى ١٠٦غ .

اشتغلى طوالى حسب الموديل الى أن يصير مقاس الظهر ٤٥سم ثم قسمى لفتحة الظهر . **السطر التالى :** بوجه الشغل اشتغلى ٥٢ غرزة موديل — دورى واتركى باقى الغرز على ابرة اضافية . استمرى حسب الموديل على النصف الاول من الشغل الى أن يصير مقاس الظهر ٥٣٢/٤سم من بداية الموديل .

وبوجه الشغل كسمى للكتف بان تنقصى ١١غ عند بداية السطر التالى وسطرين بعده — سطر بعد سطر — حردة الباط . اقفلى باقى الغرز قفلا رخوا .

عودى للغرز التى على الابرة الاضافية . اقفلى ٢ عند منتصف الظهر واشتغلى على ال ٥٢ الاخيرة لتضاهى الكتف الاول .

الامام

اشتغلى تماما كما اشتغلت للظهر لتبدئى بفتحة الظهر . استمرى حسب الموديل على كل الغرز الى أن يصير مقاس الامام ٤٨٢/٤ سم من بداية الموديل .

وبوجه الشغل كسمى للرقبة هكذا : اشتغلى ٤٣غ موديل — نقصى ٢٠ — اشتغلى ٤٣غ موديل . استمرى حسب الموديل على ال ٤٣غ الاخيرة واتركى الباقى على ابرة اضافية — ٢ع معا عند حافة الرقبة على كل سطر الى أن يبقى ٣٢غ . اشتغلى طوالى الى أن يصير مقاس الامام كمقاس الظهر — ثم كسمى للكتف بان تنقصى ١١غ عند بداية السطر التالى والسطرين اللذين بعده — سطر بعد سطر — حردة الباط .

الاكمام

عودى للغرز التى على الابرة الاضافية — اوصلى الصوف عند حافة الرقبة بظهر الشغل واشتغلى كما اشتغلت الجهة الاخرى

بصوف اللون الاساسى وبالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ٨٤ غرزة واشتغلى ٥ سم مضلع اع — ام . انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ واستمرى بصوف اللون الاساسى وغرزة الجرسيه وزودى عند كل من نهايتى السطر التالى وكل سطر ثامن تال الى أن يتم شغل ٩٨غ . اشتغلى طوالى الى أن يصير مقاس حافة الجنب ٣٠ سم

كسمى للاعلى بان تنقصى ٦غ عند بداية السطرين التاليين ثم ٢ع معا عند كل من طرفى سطر بعد سطر الى أن يبقى ٥٦غ ثم عند كل من طرفى كل سطر الى أن يبقى ٢٦غ . اقفلى .

بنضة الرقبة

صلى خياطة الكتف . وبوجه الشغل والابرتين نمرة ١٢ وصوف اللون الاساسى القطى واشتغلى ١١٠ع حول دائرة الرقبة واستعملى ٣ ابر اذا لزم الامر . . اشتغلى ٢٫٥ سنتى مضلع اع — ام . اقفلى بشغل مضلـــــع .

التركيب

اكوى قطع الشغل على الظهر تحت قطعة قماش مبللة . خيطى الجنبين والكمين وركبى الكمين . اقلبى الحافة السفلى وكففى ال ٨ أسطر بصوف اللون الاساسى حول دائرة الحافة السفلى . وركبى القفل السوستة فى وسط فتحة الظهر .

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس طنطا البلدى حتى ظهر يوم ١٩ يوليه ١٩٥٢ عن توريد رمل وزلط وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغه فئة ٥٠ مليما بدون مقابل للنسخة بخلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تأمين على ورقة تمغة فئه ٥٠ مليما يلتفت اليه (١٩١١)

وزارة الاشغال العمومية

تقبل عطاءات بمكتب تفتيش توليد الكهرباء من خزان اسوان (مكتب بريد خزان اسوان) الساعة الثانية عشرة ظهر يوم ٥ يوليو ١٩٥٢ عن عملية تكوين ورصف طرق موصلة لمستعمرات كهربة خزان اسوان بالبر الغربى والطرق داخل المستعمرات . ويمكن الحصول على نسخة من الاشتراطات من التفتيش المذكور او من ادارة القوة الكهربائية المائية بوزارة الاشغال العمومية بالقاهرة نظير دفع ٧٥٠مليما بخلاف ١٠٠ مليم أجرة البريد . ويقدم الطلب على ورقة تمغة فئة ٥٠ مليما وكل عطاء لا يرد معه تأمين ابتدائى قدره ٢ / من قيمة العطاء لا يلتفت اليه (١٩١٠)

بلدية القاهرة

مدير عام اقسام مجارى القاهرة (رقم ٤ شارع الانكخانة — القاهرة) تقبل عطاءات لغاية ظهر يوم ١٤ يوليه سنة ١٩٥٢ لفتح المظاريف — عن عملية العقد رقم ٥٤٨ — مد مجارى بالقاهرة وضواحيها — ويمكن الحصول على صورة من المواصفات وشروط العطاءات من مكتب عموم المخازن بشارع الملكة رقم ١٠ بالقاهرة مقابل دفع مبلغ ٦٣٠ مليما (لا يرد بأى حال) بخلاف ١٠٠ مليم رسم البريد وتقدم طلبات شراء المواصفات على ورقة تمغة فئة خمسين مليما وللمصلحة الحق فى تجزئة أو الغاء العطاء اذا رأت ذلك — ولا يلتفت الى العطاءات غير المصحوبة بالتأمين المؤقت الكامل (١٨٨٨)

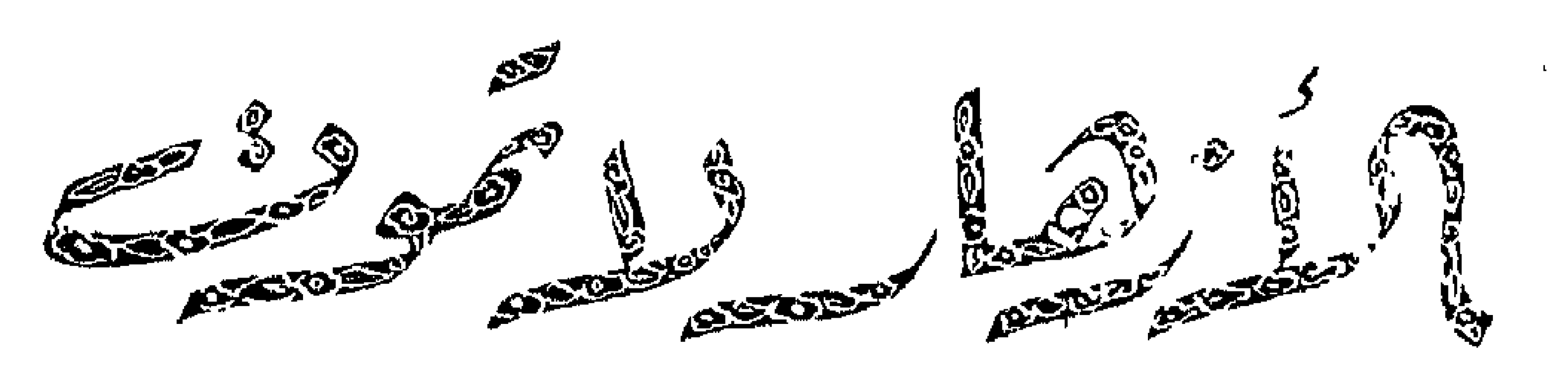


هل رأيت السيدة الخارجة من معهد التجميل الذى أمامنا ؟ انها من أسعد السيدات، فقد تزوجت فى العام الماضى من شاب ورث عن أبيه ثروة طائلة وأراضى واسعة وهى تقطن فى قصر ابتنته بضاحية من ضواحى القاهرة ولها سيارتها الخاصة ومنزل كامل المعدات فى الريف واخر فى الاسكندرية واذا ما بدأت بشائر الصيف استقلت الطائرة الى جبال سويسره ... حقا انها لسعيدة ...

قلت لها

ان السعادة لا تقاس بالمال والسيارات والقصور وامتطاء الطائرات وقضاء الصيف فى سويسره والا كان السعداء كثيرين ... ان السعادة فى أن يشعر الانسان بأنه سعيد لا أن يشعر غيره بسعادته .. السعادة فى راحة البال والقناعة ... انى أكاد أجزم بأنك لست سعيدة لانك تتطلعين الى غيرك وتعدين عليه روحاته وغدواته أو تحسدينه على كل خطوة يخطوها . لا تغرنك الظواهر فانها كثيرا ما تخدع المرء وتسىء الى صحته وأعصابه ...

خليل صابات



يميل الانسان للازهار لجمال ألوانها ولطيب رائحتها فيقطفها ليتمتع بها . ولكنه لاحظ أن مدة تمتعه بها قصيرة ، فأخذ يفكر فى اطالة عمرها والاحتفاظ برونقها وبهائها فى الزهرية .

وقد اختص كل شعب من شعوب الارض بخاصة فى تنسيق الازهار فالشعب الانجليزى له نمطه الخاص فى انشاء الحدائق وله ذوقه الخاص فى تنسيقها ، أما الهولنديون فقد أغرموا وتفننوا فى صناعة الاوعية الخزفية الخاصة بوضع الازهار فابتكروا أوعية خاصة ذات ثقوب معينة لوضع زهرة السوسن لابراز جمالها ذلك الجمال الذى يأخذ بمجامع القلوب . وقد أغرم اليابانيون غراما شديدا بالازهار حتى انهم تميزوا عن غيرهم بنمط خاص فى فن تنسيق الازهار .

ولكن غرام الشعوب بالازهار لم يقف عند حد التفنن والابتكار فى تنسيقها ووضعها فى الاماكن المناسبة بل أخذوا فى اتباع بعض القواعد الخاصة لاطالة عمر الازهار والاحتفاظ بها مددا طويلة قد تصل عدة أسابيع .

ففى الحديقة لا تقطف الزهرة والارض مروية أو وهى شديدة العطش ويكون القطف بواسطة مقص حاد يفصل الزهرة بسرعة ودون تلف . ولكن الادرى أيضا أن اختيار موضع القطع من الامور الهامة وذلك من حيث تناسبه مع طول أوقصر الآنية التى ستوضع فيها الازهار والمكان المختار وضعها عليه ؟..

وتقطف الازهار التى لم تمض على تفتحها أكثر من ساعات معدودة ويفضل قطفها فى الصباح الباكر وقبيل الغروب . بعد اجراء هذه العملية تغمر السوق فى الماء لمدة نصف ساعة على الاقل . وأفضل الاوانى ما كان متوسط الارتفاع واسع الفوهة لان ذلك يساعد على تخلل الهواء والضوء . وقبل وضع الازهار فى الاوانى تزال جميع الاوراق التى قد يغمرها الماء حتى لا تتعفن وتفسد بسرعة ويقص نحو ٢ سم من طرف عيدان الازهار قصا مائلا ويلاحظ أن هذه العملية تساعد كثيرا على اطالة عمر الزهرة ، ذلك لان بأنسجة هذا الجزء المقطوع فقاقيع من الهواء تسربت وقت فصل الزهرة . وهذه الفقاقيع تعرقل صعود المياه من الآنية الى الزهرة فتعجل من ذبولها ، أما القص المائل فانه يزيد مساحة الجزء المعرض لامتصاص المياه . أما اذا كان القص أفقيا فيحتمل أن يرتكز طرف الزهرة على قاع الآنية الافقى ولا يصعد الماء فى أنسجتها وتموت الزهرة وهذا لا يحدث بطبيعة الحال فى حالة القص المائل .

ولتشجيع امتصاص المياه فى حالة الازهار ذات السوق القوية يزال مقدار ٤ سم من قشرة الساق عند نهاية الطرف المغمور فى الماء ثم يشق الساق ذاته شقا طوليا . ومن أهم أسباب ذبول الازهار نمو بعض أنواع من الميكروبات بماء الآنية وعلى الجزء المجروح فى نهاية الساق لذلك كان من الواجب تغيير الماء باستمرار مع تطهيره بأبسط المواد الكيماوية التى فى متناول اليد وذلك بوضع قليل من ملح الطعام أو الفورمالين أو الكافور أو النوشادر فى آنية الازهار .

وفى وقتنا الحاضر تباع بعض الاقراص الخاصة التى يكفى قرص منها لحفظ الازهار مدة أسبوعين .

محمد . ى . السركى

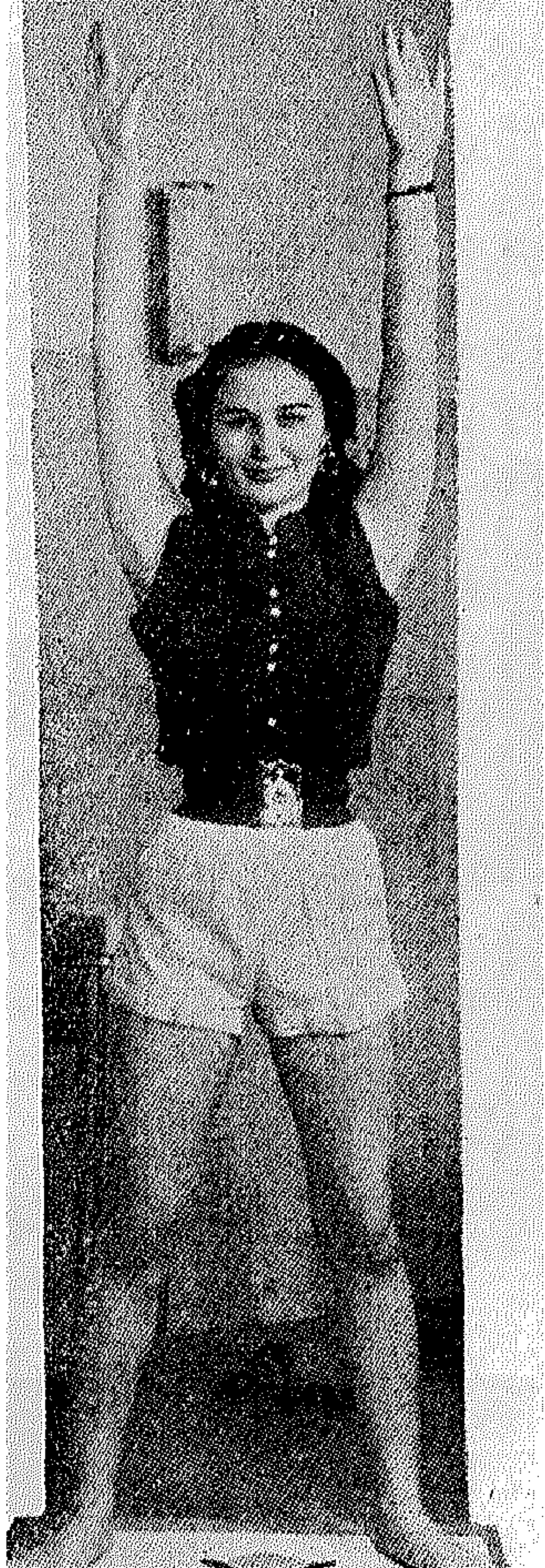

افلام الهلال تقدم
فيلم الموسم
الأسطى حسن
هدى سلطان
فريد شوقي
زوزو ماضي
حسين رياض
ماري منيب
عبدالوارث عسر
السيد بدير
رشدي اباظة
و شكوكو
والراقصة ثريا سالم
انتاج واخراج
صلاح ابوسيف
قصة : فريد شوقي
سيناريو وحوار السيد بدير
حاليا
بسينما رويال ، النصر بالقاهرة ريتس باسكندرية



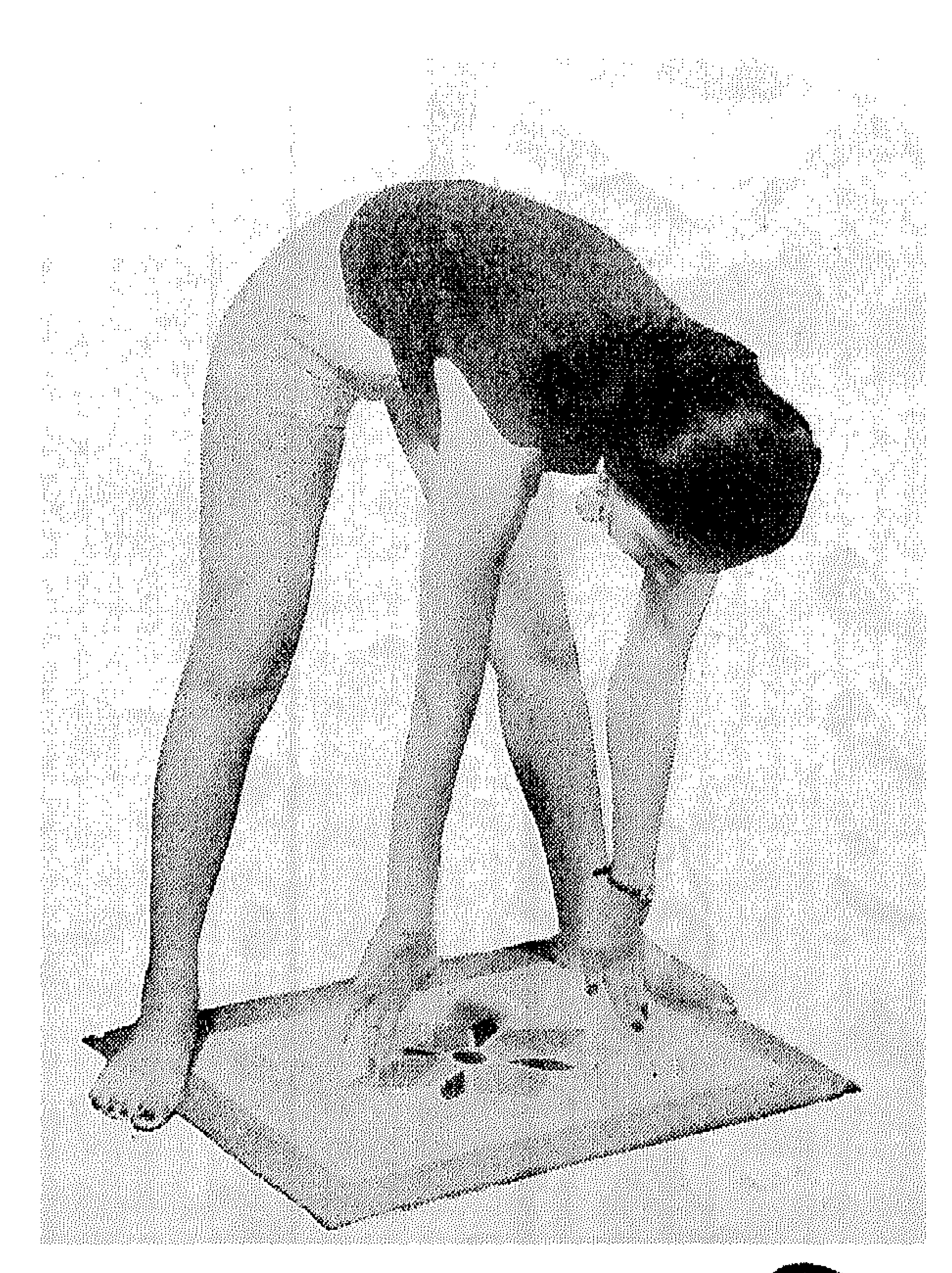
لكل صباح

١) اجلسى على الارض وابعدى ساقيك عن بعضهما بقدر الامكان مع جعل الذراعين مشدودتين بمحاذاة الكتفين ثم المسى القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس مع قذف الذراع الاخرى بقوة جهة الخلف . كررى هذا التمرين عدة مرات





٢) قفى منتصبة القامـــة مع فتح الساقين بحيث تكونان مشدودتين الى أعلى ثم اتبعى الحركة رقم (٣)



٣) أثنى الجذع الى الامـــام والمسى الارض بين الساقين ثم ارفعى الجذع الى اعلى وكررى هذه الحركة عدة مرات



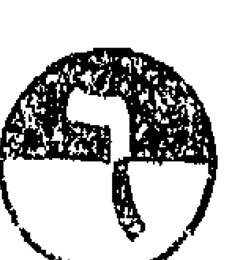
٤) ضعى كرسيا بجانبك واجعلى جسمك مشدودا ثم ارفعى ساقك اليمنى وضعيها فوق الكرسى ثم انزليها الى أسفل وضعى اليسرى مكانها وهكذا على التوالى

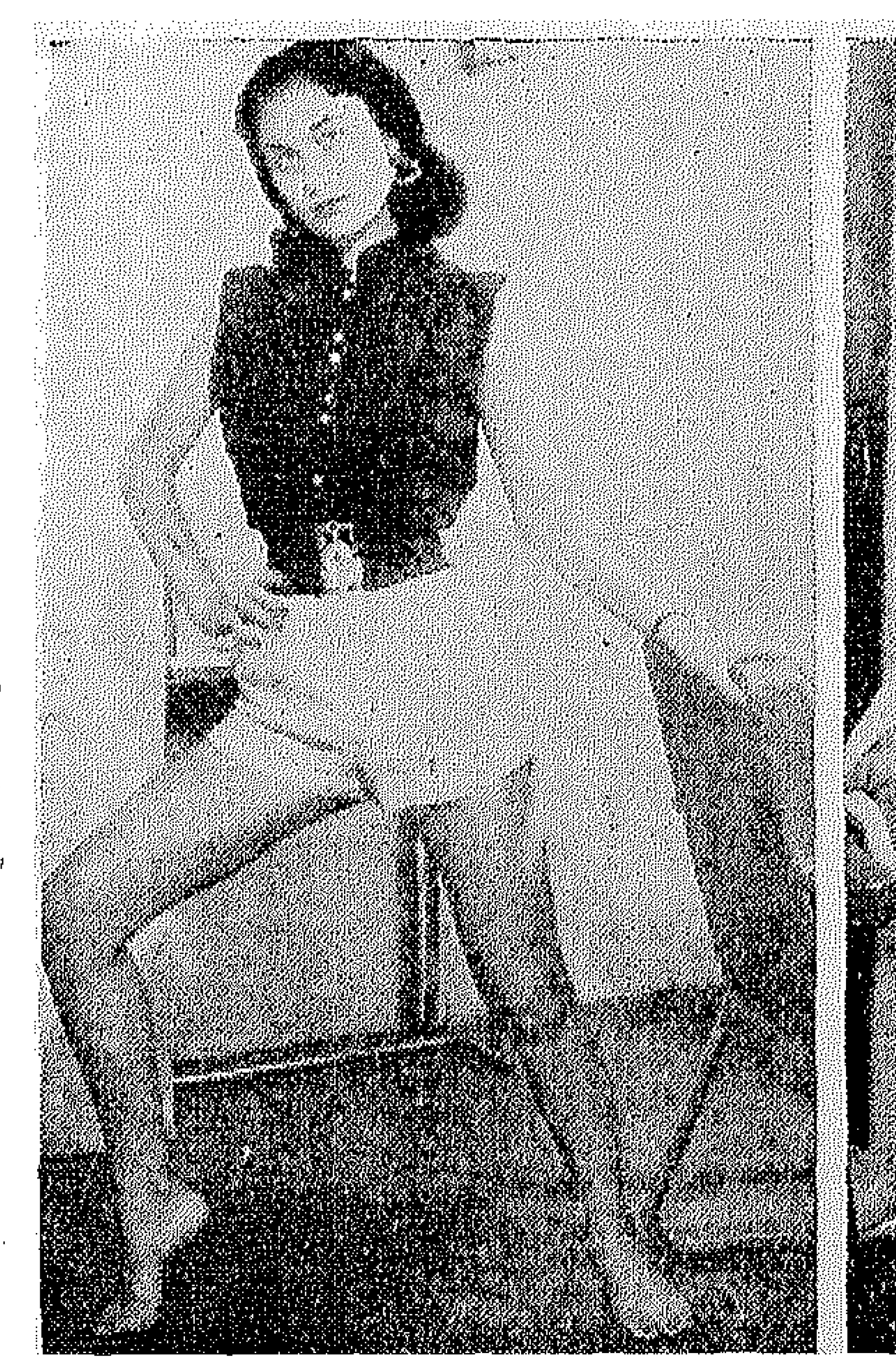
قامت بهذه التمرينات الآنسة صوفى فى معهد التجميل العلمى

٥) اركعى على ركبتيك واحفظى جذعك منتصبا ثم اثنى الجذع مرة جهة اليمين واخرى جهة اليسار . كررى هذه الحركة عدة مرات فانها تجعل خصرك نحيلا

٦) قفى مستندة على كرسى وضعى يدك فى خصرك ثم اثنى ركبتك اليمنى مع حفظ الساق اليسرى ممدودة . كررى هذه الحركة عدة مرات









للسيدة حكمت صبحى

صحن اليوم

فلفل أخضر بصلصة الخل والثوم
سلطة زبادى ـ بطيخ

الفلفل الاخضر بالخل والثوم

المقـــادير :

نصف أقة فلفل أخضر	زيت للتحمير
فنجان قهوة خل	ربع رأس ثوم

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى الفلفل وانزعى العنق ثم يجفف من الماء جيدا

٢ ـ حمريه فى الزيت المقدوح ثم انشليه وضعيه على ورقة من الشفاف لامتصاص الزيت الزائد

٣ ـ دقي الثوم وحمريه فى الزيت ثم صبى فوقه الخل وأضيفى الملح والفلفل اللازم واضبطى الطعم

٤ ـ عند الاكل ضعي الفلفل المقلى فى طبق عميق وصبى فوقه صلصة الخل والثوم السابقة ويقدم للاكل ٠

السجق المحمر بالبطاطس

يحتاج حر الصيف لاطباق خفيفـــة كهذا الطبق حيث يتلاءم مع حرارة الجو كما أنه ســـهل الصـــنع حيث يوفر عليك العمل طويلا فى المطبخ فى الجو الحار

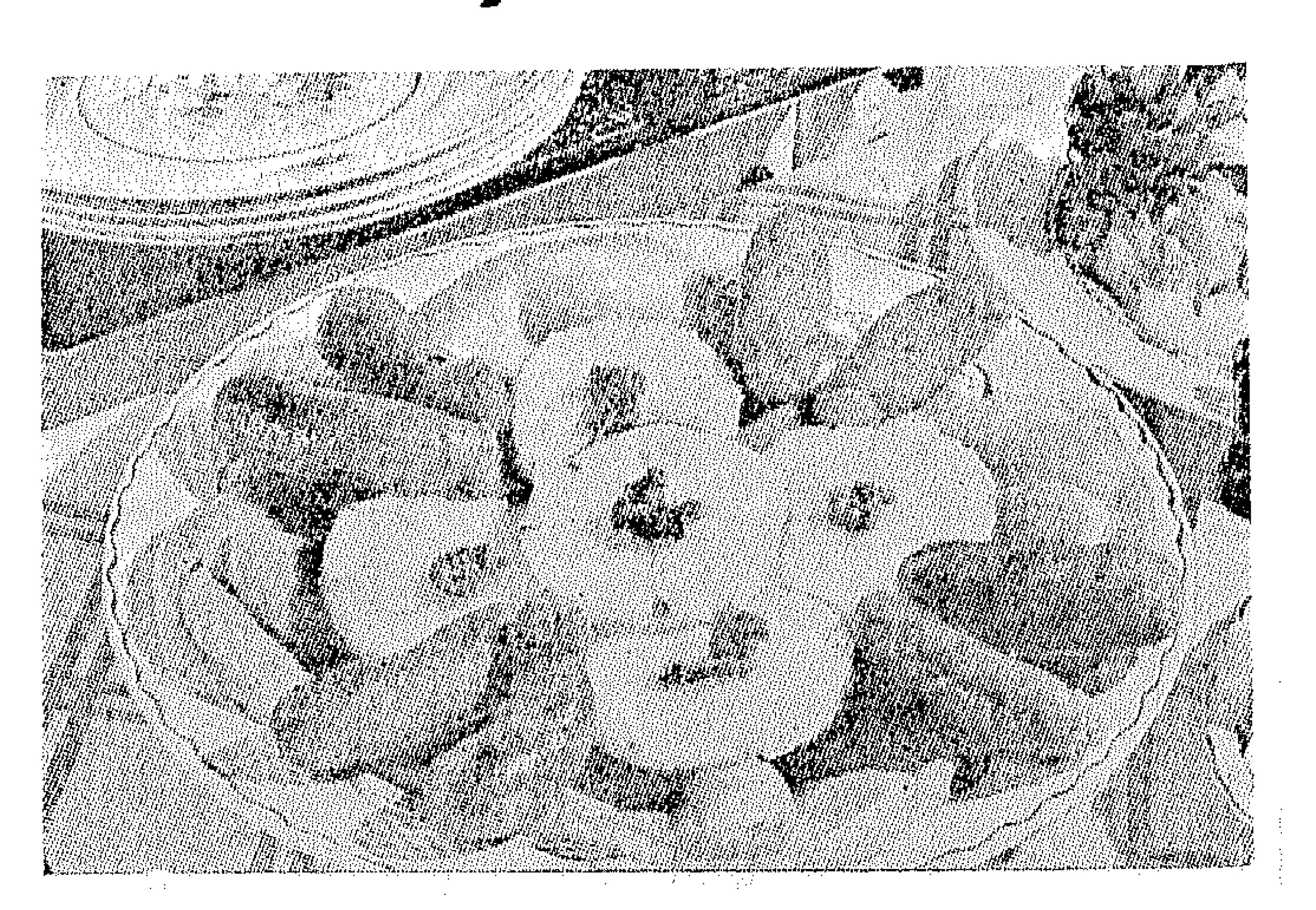
المقـــادير :

نصف رطل سجق بقرى	ملعقتان كبيرتان زيت
	ملعقة كبيرة خل
ربع أقة بطاطس	ملح وفلفل ، مقدونس

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى البطاطس ثم اسلقيها حتى تنضج ثم اتركيها تهدأ وقشريها ثم قطعيها الى حلقات

٢ ـ اخلطى الزيت بالخـــل وأضيفى لهما الملح والفلفل ويخلط الجميـــع جيدا ثم تغمس فيهـا حلقـــات البطاطس وتنشل ٠



٣ ـ قبل الاكل مباشرة حمرى السـجق فى السمن ثم رصيه فى طبق صينى مسطح مع حلقات البطاطس

٤ ـ زخرفى سطح كل حلقة من البطاطس بقليل من المقدونس المفروم وليقدم للمائدة ساخنا كما هو موضـــح بالرســـم

الماسية الفراولة

من الحلوى الباردة المستحبة فى فصل الصيف وسهلة العمل ولذيذة الطعم

المقـــادير :

نصف أقة فراولة	نصف أوقية جيلاتين
كوب ماء	سكر للتحلية

الطريقـــة :

١ ـ انزعى أوراق الفراولة ثم اغسليها بسرعة فى الماء وضعيها فى سلطانية وفوقها طبقة من السكر واتركيها لمدة ساعتين

٢ ـ ضعى الفراولة فى مصفاة سلك ثم مرريها من شاشة ضيقة الثقوب حتى تحصلى على كوب من عصير الفراولة

٣ ـ اخلطى الفراولة بمقدار الماء وأضيفى ما يكفى من السكر للتحلية

٤ ـ أذيبى الجيلاتين فى مقدار ثلاث ملاعق من الماء فوق نار هادئة حتى تتحلل الجيلاتين تماما ثم أضيفى الجيلاتين الى عصير الفراولة والماء وقلبى الجميع حتى يمتزج تماما

٥ ـ ضعى المحلول السابق فى قالب مبلل بالماء البارد ثم ضعى القالب فى الثلاجة أو فى وعاء وحوله الثلج ويترك حتى تتجمد الالماسية تماما واحفظيها دائما حول الثلج لحين استعمالها

٦ ـ عند التقديم اغمسى قالب الالمـــاسية فى ماء دافىء قليلا وبسرعة جدا ثم يجفف من الماء ويقلب فوق طبق بللورى مسطح

٧ ـ يمكنك تجميل سطحها وحول الطبق بوحدات من الفراولة المغسولة وتقدم للاكل

سلطة الفواكه

من الاصناف المستحبة فى فصل الصيف للصغار والكبار واقتصادية اذا ماعملت من بقايا الفاكهة الموجودة فى المنزل لبعض أصابع الموز والفـــراولة والمشمش وخـــلافه حيث لا يمكنك تقديمها كصنف محترم على المائدة . فاصنعى من هذه البقايا طبقا من سلطة الفواكه بالطريقة الاتية :

استعملى بقايا الفاكهة الموجـــودة عنـــدك بالمنزل كالموز والفراولة والمشمش والخوخ والعنب بالمقادير التى تناسب عدد الآكلين

الطريقـــــة :

١ ـ نظفى الفواكه التى ستستعميلنها كل على حسب نوعها وانزعى البذر باحتراس من الفواكه ذات البذر مع الاحتفاظ بشكلها على قدر الامكان وقطعى الموز الى حلقات وكذلك التفاح والخوخ

٢ ـ الفواكه الجامدة كالتفاح والخوخ بعـــد تقطيعها



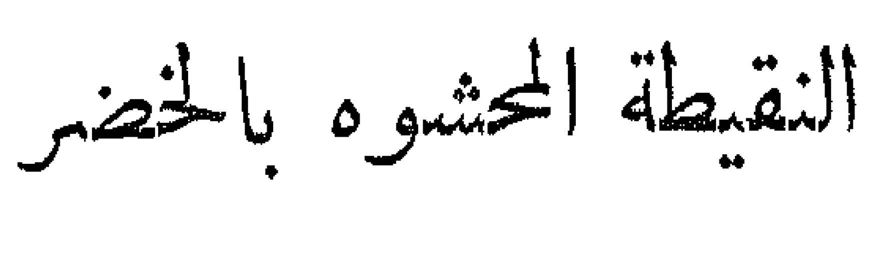
اسلقيها لمدة خمس دقائق فى قليل من الماء المضاف اليـــه السكر حتى تلين قليلا

٣ ـ ضعى الفاكهة فى طبق بللورى عميق منظم

٤ ـ اعملى شربات مكونة من كوب سكر وثلاثة أرباع كوب ماء واتركيه على نار هادئة يغلى لمدة خمس دقائق مع اضافة نصف ملعقة شاى عصير ليمون ولاحظى عدم عقد الشراب واتركيه حتى يبرد

٥ ـ صبى الشراب فوق الفاكهة واتركيه فى الثلاجـــة ويمكنك تجميل السطح بوردات من الكريم شانتيه

٦ ـ ضعيه فى الثلاجة حتى يبرد وعند التقديم يغرف منه كما هو موضح بالرسم



المقادير :

ربع رطل دقيق
ربع ملعقة صغيرة ملح
٢ بيضتان
ثلثين فنجان كبير لبن
ثلث فنجان كبير ماء
٢ ملعقتان كبيرتان مبشور جبن رومى
١ رطل سبانخ

الطريقة :

١ – انخلى الدقيق والملح معا فى سلطانية

٢ – افصلى البيض ثم اضربى الصفار وأضيفى اليه اللبن ويقلب جيدا حتى يمتزجا ثم أضيفى الماء

٣ – اعملى حفرة فى وسط الدقيق وأضيفى السائل تدريجيا مع التقليب المستمر حتى تتكون عجينة سائلة ناعمة واستمرى فى الضرب لمدة عشر دقائق حتى تتشبع العجينة بالهواء الذى يساعد على خفتها ثم أتركيها فى مكان بارد لمدة لا تقل عن ساعة قبل استعمالها .

٤ – اعدى السبانخ بغسله وتخريطه ثم ضعيه مع قليل جدا من الماء فوق نار هادئة حتى ينضج ويتشرب جميع الماء ويتهرى ثم صفيه للتخلص من مائه بقدر الامكان

٥ – مررى السبانخ من منخل سلك أو مصفاة سلك للحصول على بيوريه ثم اخلطيه بمقدار ربع رطل من الصلصة البيضاء السميكة المكونة من نصف ملعقة كبيرة سمن ، ونصف ملعقة كبيرة دقيق وربع رطل لبن وتعمل كما سبق فى صلصة الباشاميل وتترك على النار حتى يغلظ قوامها ثم تخلط بالسبانخ المصفاة ويضاف الملح والفلفل ويضبط الطعم

٦ – اضربى زلال البيض حتى يجمد تماما ويصير كالصابون ثم أضيفيه بخفة الى العجينة السابقة ويقلب بخفة وتستعمل مباشرة لان تركها بعد هذه الرحلة يفسد النتيجة

٧ – ادهنى طاسة تحمير مقدارها حوالى ١٢ سم دهنا غزيرا بالسمن ثم ترفع على النار حتى يقدح ثم صبى فيها مقدار قليل جدا من النقيطه بشرط ألا تتجاوز سمك النقيطة فى الطاسة أكثر من ربع سم وكلما كانت رفيعة كانت النتيجة أحسن والطعم أشهى

٨ – تحمر الفطيرة حتى يحمر القاع قليلا ثم تقلب بخفة جدا على الوجه الاخر حتى يحمر السطح الاخر ثم ترفع من على النار وتقلب فوق منضدة رخام أو طبق كبير مسطح وتحشى فورا وهى ساخنة بمقدار من السبانخ البيوريه وتلف كالسيجارة كما هو موضح بالرسم ثم رشى السطح بقليل من الجبنه الرومى المبشورة

٩ – كررى العملية السابقة حتى ينتهى ما عندك من مقدار النقيطة .

١٠ – رصى الفطائر المحشوة فى طبق وجمليه بالبقدونس ويقدم للاكل ساخنا .

ملحوظة :

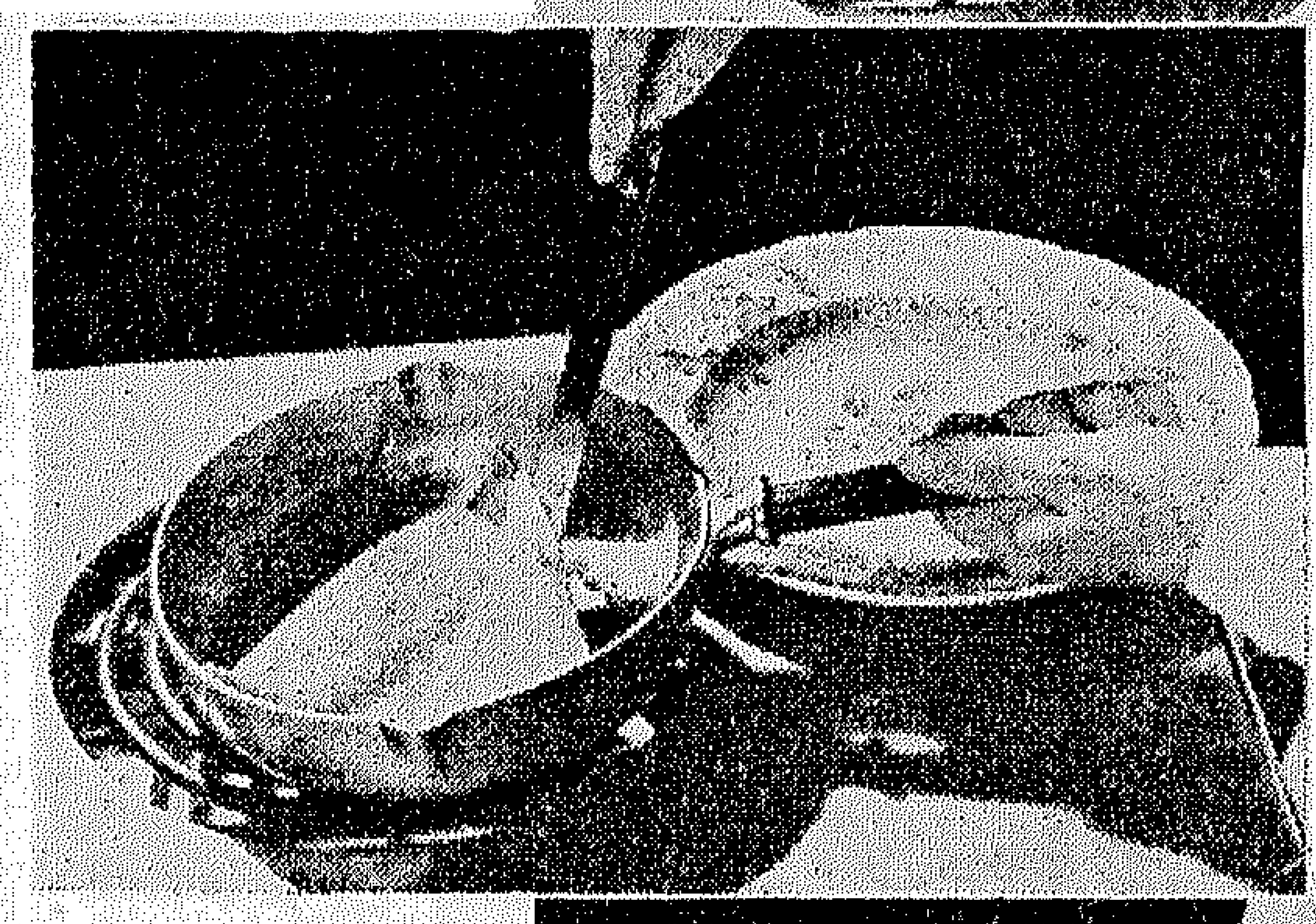
يمكنك استبدال السبانخ باللحم العصاج ثم ترصين الفطائر فى صينية مدهونة أو فى طبق فرن مدهون ويصب فوقه قليل من صلصة الطماطم وتوضع فى فرن هادىء لمدة عشر دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم للاكل ساخنا

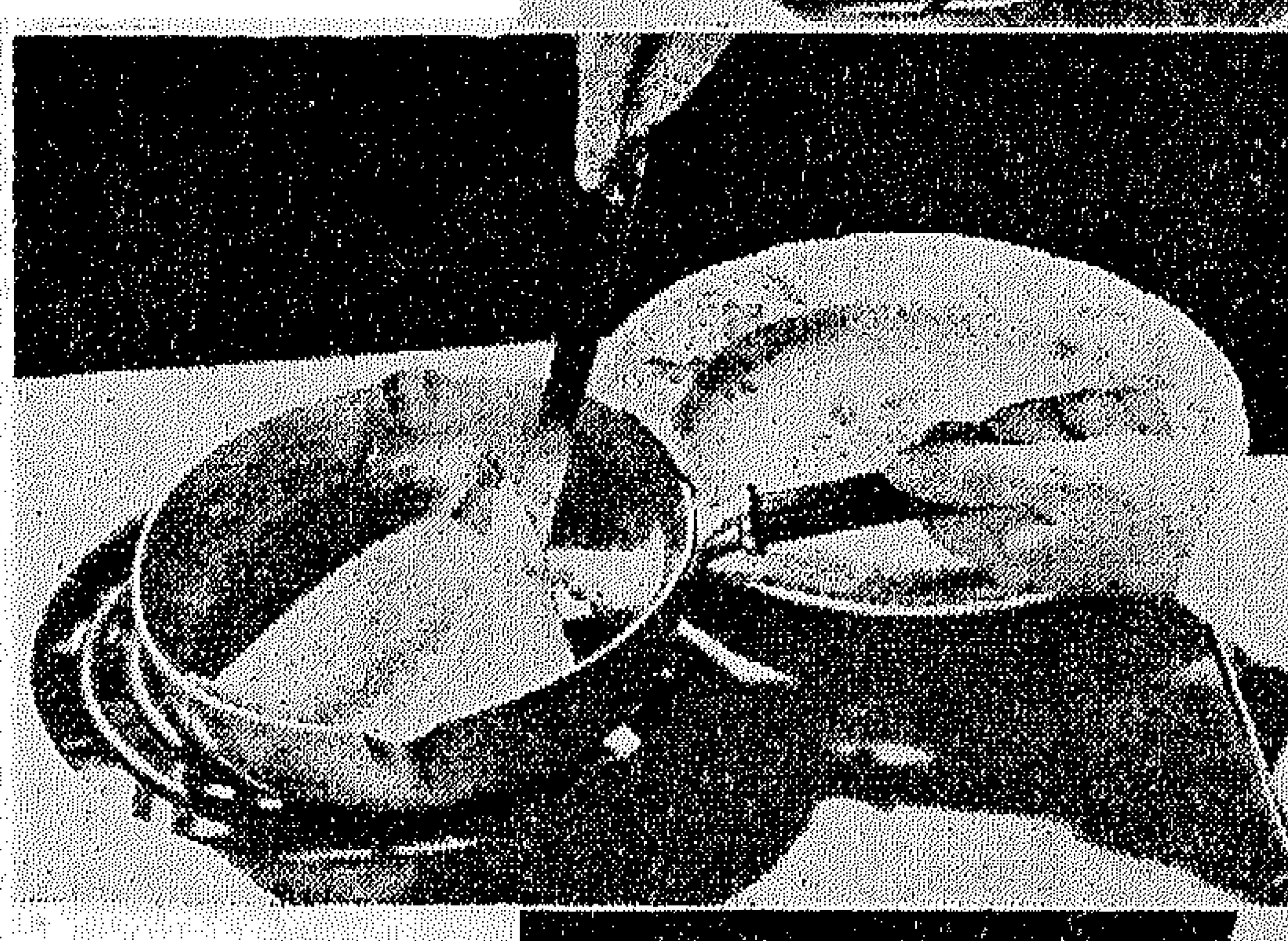
إن غابت زوجتك في المصيف

١ ـ استحضر بيضتين ومقلاة . ضع قطعة من السمن في المقلاة وبينما يكون السمن على النار . اكسر البيضتين في اناء ورجهما بخفة .



٢ ـ صب البيض في المقلاة وحينما تجده قد تماسك مكونا قرصا رقيقا استحضر شوكة وحركها اسفل القرص .





٣ ـ استمر في هذه العملية حتى ينفصل القرص كلية عن قاع المقلاة . وابدأ في طي طرفي القرص بعضهما على بعض .

٤ ـ انقل القرص بحالته الاخيرة الى طبق مستعينا على ذلك بسكينة أو شوكة .

طعامك في يوليو

الثلاثاء أول يوليه
لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ٢ يوليه
باميا مكمورة ، أورز مفلفل ، سلطة طحينة ، فاكهة

الخميس ٣ يوليه
باذنجان بصلصة البشاميل ، مكرونة بالطماطم ، سلطة زبادى بالخيار ، فاكهة

الجمعة ٤ يوليه
كشك ، دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٥ يوليه
قرع مكمور ، أرزمفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٦ يوليه
صينية بطاطس بيوريه بالعصاج ، سلطة خضار، فاكهة

الاثنين ٧ يوليه
الفلفل المقلى بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، بطيخ

الثلاثاء ٨ يوليه
فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٩ يوليه
ضلمه منوعة ، دمعة ، سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ١٠ يوليه
ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

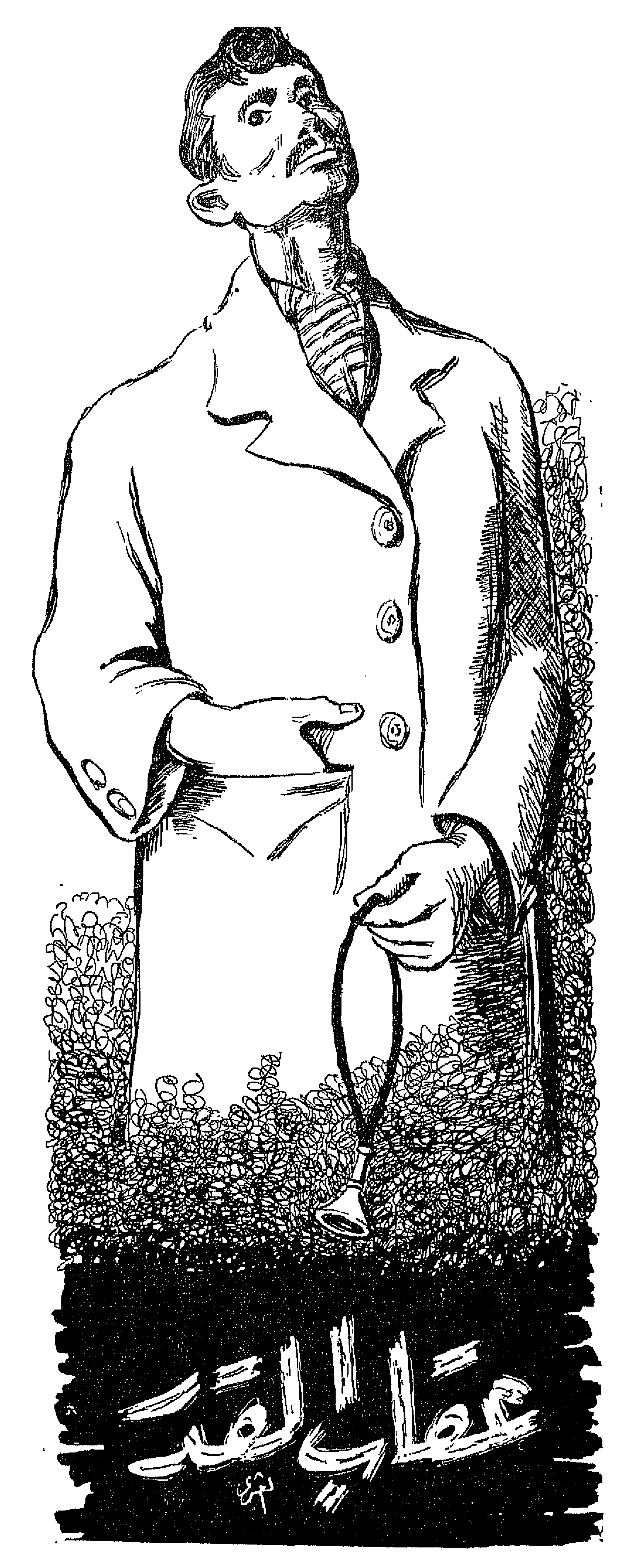
الجمعة ١١ يوليه
صينية قرع بصلصة البشاميل ، مكرونة بالطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٢ يوليه
بامياويكه، أرزبالشعرية، سلطة خيار ، فاكهة

الاحد ١٣ يوليه
تورلى ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١٤ يوليه
باذنجان مقلى بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ يوليه
بطاطس مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة



من طبقة متوسطة متواضعة ... وفى جو من الفاقة والحرمان وشظف العيش ... نشأ زغلول ..

واحس الفتى بما يحيط به .. وفتح عينيه على حقيقة ... طالما حاول انكارها .. وحمل نفسه على نسيانها . ولكنه لم يجد الى ذلك سبيلا ... فقد كانت عامرة بالطموح . مليئة بالعز على بلوغ المنى . أو الهلاك .

واستطاع زغلول أن يشق طريقه فى الحياة بين الصخور والاوحال ... وساعده القدر الى أبعد حد ، ومد يده اليه ، حتى استطاع أن ينهى بين القلق والحيرة مرحلة التعليم الثانوى ...

ووقف ينظر الى المستقبل بمنظار أسود .. ماذا يفعل والدراسة الجامعية تقتضيه مالا وجهدا لا سبيل اليهما . ان الصعوبات تعترض طريقه أينما ولى وجهه .

ماذا يفعل ولا أمل له فى حياة يستطيع فيها أن يتوافر على دراسته . أخذت الافكار تتكاثر عليه .. وفشل وهو صاحب العزم فى أن يجد لنفسه مخرجا من هذه الازمة .

ولم يطل به التأمل والتفكير ، اذ يسر الله له أسبابا قذفت به الى (كلية الطب) . لقد كان يحلم بالمجد عن طريقها ويهدف الى الشهرة فى محيطها .. وكم كان يتمنى أن يكون بين أهل حيه شيئا مذكورا .

أصبح طالبا فى كلية الطب وضمته مدرجاتها ومعاملها ، فكان بين زملائه مشهورا بالجد والرزانة ، والاقبال على العلم ...

لكنها الحياة .. ما أقساها على المعدم .. ولكنه الفقر ما أشده على أهله . لم يترك له مجالا للتوافر على دراسته بل دفعه الى طلب العيش يسعى فى سبيله ليقيم أوده وليحفظ كيانه . وليستطيع أن يجالد الزمن ، حتى يبقى حيث هو الطالب المرضى عنه من أساتذته وزملائه ...

تغلبت القسوة على العزيمة .. ولكنه صبر لها وصابرها . واقتطع من قوته ما استطاع به أن يستر حقيقته . فبدا فى صورة المترف المتكلف . وراح يحاور ويداور ويعلن عن نفسه فى حيه وبين أبناء جلدته حتى بلغ به الغرور العجب ، فراح يذيع انه على وشك اتمام دراسته الطبية ، وأنه لا يلبث أن يصبح بعد قليل (الدكتور زغلول) الذى يعطى لله بعض حقه عليه وان (السماعة) لاتلبث أن تؤدى واجبها الانسانى وان فى مقدمة برنامجه الرفق بأهله وأهل حيه ..

وراح يتهادى (بسماعته) ويتحلى (بحقيبته) ويبرزها فى روحاته وغدواته ليرى كل من له عينان وحتى يسمع كل من له أذنان أنه بسبيل العمل فى ميدان الحياة ... حيث سيجاهد ضد الجهل والمرض ...

وتأصل الغرور فى نفسه ... فراح يتهم بالجهل والعقوق كل مناد له باسمه دون لقب (الدكتور) ...

كان الحى الذى يعيش فيه يضم أهلا لا خبرة لهم بمكائد الحياة ... أهل بعيدون عن الرياء والنفاق صفت نفوسهم وقلوبهم .. فصدقوا كل مقال للدكتور زغلول ...

ويا ليت القدر أشفق على غصنه الرطب .. وعلى آماله البعيدة وتشوقه الى الخدمة العامة .. فقد كان يصرف وقته بين الحصول على ما يستر به عوزه وبين ظهوره بمظهر الدكتور .

أناخ عليه القدر ... فضمته قائمة الراسبين فى السنة الاعدادية ، وتكاثرت عليه العلل .. ووقف به الزمن فى موقف اليأس .. وأحس بتهدم آماله وانهيار أمانيه ، حين ترامى اليه أن أحد أبناء الحى قد التحق بكلية الطب ..

يالله .. ويا للقسوة ..

ماذا يقول هذا الزميل عنه فى أهله .. وماذا يذيع فيهم وماذا يكون شأنه معهم حين يستمعون اليه وهو يعلنهم بحقيقة الحال فيه .

لم يشأ أن يواجه الموقف الجديد حتى لا يكون أضحوكة الحي وموضع سخريتهم وتندرهم فأوحت اليه نفسه بالتخلف حتى لا يواجه الزميل فتواجهه الحقيقة المرة التي يهابها ويخافها .. فضاع عليه بهذا تحصيل عام مضى .. حين فاته كثير من المحاضرات .. وما تضمنه من جديد في العلم الطبي والمعارف العامة وضربه القدر ضربة جديدة حين أذيع رسوبه في الاعدادية مرة أخرى . وما ترتب على هذا الرسوب الجديد من حرمان وفصل من دراسته الجامعية ..

ماذا يفعل بعديد المؤلفات التي اشتراها ، ونفذ منها الى كل جديد في علوم الطب ليستطيع أن يكيف الداء فيصف الدواء ... ولطالما كان التوفيق يصاحبه فيجيء العلاج وفق ما ذهب اليه .. حتى اكتسب شهرة رشحته للمركز المرجو فتردد اسمه على كل لسان .. ولمع في الحي نجمه ... حتى ترامى عليه فتيات الحي يتبارين في كسب مودته ، والسعيدة منهن من فازت بنظرة أو موعد لقاء ...

وكان اذا ما وقع صيد ثمين في يده يباهي به ويصاحبه ويجوس به خلال الديار كدليل على فوزه الطبي وبراعته الفنية ، ولم يسلم زغلول من الحفيظة عليه ، فقد أعلن عليه من لم يوفق لصحبته حربا لا رفق فيها بدافع الحقد والكيد وكان من جانبه يبالغ في احتقار أعدائه ، ويظهر عدم مبالاته لما يصدر عنهم ...

كانت (دولت) مصدر غيظه ، فقد كانت مليئة بالكيد له فهي تتمناه لنفسها ولكنها لم تلفت نظره لمظهرها المتواضع وبعدها عن التكلف والاصطناع ، حين غلبتها من استطاعت أن تستأثر به

وكان زغلول يعرف عنها ما يختلج في نفسها ، فكان يقسو عليها ويعلن زرايته لها ... حتى اضطرها الى أن تهتم بنفسها وبمظهرها لتكسب مودته ، وتقلب تلك التي صرعتها في ميدان حبها ، فما مضى طويل وقت حتى بدت في الصورة التي يهواها (الدكتور) زغلول وأسرفت في هذا الى الحد الذي اعتزمت فيه أن تستأثر به مهما كلفها هذا من جهد وما تدفعه من ثمن ..

ووقعت (دولت) في نفس زغلول ، وتحول حقده عليها الى رغبة فيها ، وراح يحاول أن يوقعها في شرك حبه ، ولكنها اصطنعت الوسائل لتهزمه في هذا الميدان الذي اختارته له فما استطاع أن يوفق في سبيل الحصول عليها فقد أغناها الرجال بتهافتهم واقبالهم عليها ، اذ وجدوا فيها لقمة سائغة وشرابا هنيئا ، ولونا جديدا فيما رأوه من بنات الهوى ، وكانت نجمة الكباريه الذي تعمل فيه .

ودرت عليه وعلى خزانته مالا وفيرا جعلت أصحابه يضعونها في الصدارة .. ويحلونها محلها الجديرة به من اعتبارهم واحترامهم .. لقد كان كل هم (دولت) أن تتألق في مظهرها ، وأن تبدو فيه فاتنة رائعة ، حتى تحطم قلب الفتى الذي حطم آمالها عند ما كانت حالتها السابقة لا تساعدها على أن تظهر بالمظهر المغرى لزغلول (الدكتور) !

ومضت الايام سريعة .. فاذا بدولت زوجة لرجل عشقها ، واعتصرها ، وما أن بلغ غايته منها حتى قذف بها الى الميدان الذي أوقعها فيه ، كان الزوج رجعيا ، وكانت دولت من بنات الهوى التي أجادت وسائل خطف الرجال . ولم يكن هناك انسجام بين الزوجين .. لشيء واحد بسيط هو الفارق بين البيئتين . وبين النشأتين ...

وراحت (دولت) في وحدتها تبكي حظها العاثر ، وتندب أملها ، حين فقدت السعادة التي كانت تراودها في أحلامها ويقظتها ، حين شاء لها القدر هذا الزوج الذي ظنته مطواعا لها .. عجينة تصنع منه ما يصنعه المثال . وفتحت دولت عيونها على الحقيقة .. الحقيقة التي ظلت مستورة عنها .. عرفت أن الذي ساقها الى حتفها هو انحدارها الى الهاوية .. وتشبعها من مظاهر الحياة الخادعة .. وخروجها على تقاليد ... فكفرت بكل وسائل التكفير عن سيئاتها ، أو ما تظنه سيئات آمنت بها هي التي صرعتها ..

عادت الى حياتها وراحت تعيش في بيئتها التي خلقها الله لها . واضطرت الى احتراف مهنة شريفة سعت من ورائها الى العيش ... وقد صممت أن تعيش حيث أوجدتها الطبيعة ...

وفي هذه اللحظات الحاسمة في تاريخها التقت بزغلول وقد مضت به عجلة الزمن هو الاخر فبدا في صورته الحقيقية وتجرد من فساده وضلاله الذي أورده موارد التهلكة ، وباعد بينه وبين الزيف والاوهام التي كان يحيط بها نفسه ..

والتقت العين بالعين .. وأنس القلب للقلب .. ونظر كل منهما الى الاخر .. وأطال النظر .. وتحدثت العيون بلغتها المعروفة .. وما مضى طويل وقت حتى جمعهما بيت واحد على كتاب الله وسنة رسوله بعد أن أفضى كل منهما بحقيقة أمره وقد أقسما أن يعيشا لنفسيهما ولله . عسى الله أن يفرج كربتهما وييسر لهما سبيل العيش الهادىء .. والحياة الدائمة المستقرة .

وأحس زغلول بالهدوء الطبيعي ينساب الى نفسه ، وعرفت نفسه لاول مرة في حياته الاستقرار والاطمئنان وهدوء البال ، وكان بشير السعد وطالع اليمن اعتزامه استئناف دراسته بكلية الطب .. وفتح الله عليه عديدا من أبواب الرزق .. فلم يطل به المطاف حتى وفق لعمل في أوقات فراغه در عليه مالا كان عونه وعون زوجه وضمن لهما راحة الضمير وهدوء النفس .

وعاشا سعيدين كما يعيش السعداء .. ومضت به عجلة الزمن سريعة .. مسرعة .. فكان (طبيبا) ناجحا وعنوانا للشهرة والمجد والنجاح وتبدلت أخلاقه .. فعرف بصراحته وبراعته وقوة منطقه .. ونظراته الواقعية الصحيحة

وهكذا أصبح الدكتور زغلول اسما يحتل في المجتمع مكانة مرموقة بعد أن عاقبه القدر على ما اقترف من اثم في حق نفسه حين لبس لباس الزيف والبطلان فكان من أمره ما كان .

صلاح توفيق

امتحني معلوماتك التاريخية

الاجابة الصحيحة

١) السيدة ايفا بيرون نائبة رئيس الجمهورية
٢) ساروجيني نايدو شاعرة
٣) مولانا ابو الكلام آزاد وزير معارف الهند
٤) الدوقة وندسور امريكية الاصل
٥) الامبراطورة اوجينيه
٦) الاميرة زكية

حول مقال

«كاف» ياما كان

جاءتنا هذه الكلمة ردا على المقال الذى كتبه الاستاذ محمد عبد القادر المازنى ، و «بنت النيل» التىعملت وتعمل دائما على النهوض بالفن السينمائى فى مصر يهمها أنيعرف حضرات السينمائيين أنها لم تقصد فى مقالتهـا السابقة الاقلال منشأنهم ، وانها ترجو أنيعتبروا هذه الكلمة خاتمة لمناقشة أخوية تهدف لخير الفن فى مصر .

* * *

فى الوقت الذى ينبغىأن ننقد فيه أعمالنا سعيا وراء الاصلح ، ينبغى أيضا أن نجعل هدف هذا النقدالبناء لا الهدم، والتوجيه والارشاد

ولهذا كان المقال الطويل الذى كتبه الاستاذ الناقدفى صحيفة بنت النيل فهاجم فيه شركاتنا السينمائية بمناسبة اشتراك مصر فى مؤتمر « كان » ، وحمل فيه هذه الشركات تبعة ضعف الفيلم المصرى ، وردد فيه الاتهامات الظالمة التى توجهها الاقلام الاجنبية الى شركاتنا الانتاجية ، نقول لهذا كان مقال طويل كهذا شيئا لا يسر ولهذا ينبغى أن يوجه بعده كاتبه الى الحقائق التى يجهلها .

فالاستاذ الكاتب يدافع دفاعا حارا عن وجهة النظر الاجنبية فى أفلامنا متجاهلا ان أسواق أفلامنا محدودة وأن أغلب قصص هذه الافلام مؤلف فعلا وليس مقتبسا عن أفلام أجنبية ، الامر الذى يؤكد دفاع منتجينا عن حالة الفيلم المصرى من حيث القصة حين يقولون اننا فى دور تطورى نمر به الآن ، وسبقنا فى المرور به غيرنا من البلاد الاجنبية التى ترى الآن فى قصتنا المؤلفة شيئا معادا بالنسبة لتطورها السابق على تطورنا .

كما يجهل الكاتب أن منتجينا وممثلينا يعملون فى سنوديوهات غيركاملة ، ولا تساوى شيئا البتة مهما عظمتالىجانبالاستوديوهات الاجنبية المعدة بكلمايقتضيه نجاح الفيلم من استعدادات فنية فى التصوير وفى الاضاءة وفى الصوت وفى كل الادوار الفنية التى يمر بها الفيلم حتى يصبح عملا فنيا كاملا معدا للمشاهدة على الشاشة .

ولقد حاول الاستاذ الكاتب أن يدافع عناختيار الحكومة لممثل مصر فىمؤتمر السينما فى كان .. ونحن مع تقديرنا واحترامنا لشخص ممثل مصر الحكومى .. لايفوتنا أن نذكر أن من أسباب ضعفنا دائما أننا لانختار للاعمال من يكونون أكثر مقدرة من غيرهم على القيام بها لانهم أكثر من غيرهم اتصالا بهذه الاعمال ووقوفا على حالتها الحقيقية ... وقد كان واجب الحكومة أن تختار لمثل هذا المؤتمر رجلا من رجال الفن كرئيس اتحاد النقابات الفنية أومدير الفنون الجميلة أومدير دار الاوبرا أومدير مؤسسة فنية كبيرة كمؤسسة ستديو مصر مثلا ...

ان رجلا من هؤلاء الرسميين أوغير الرسميين كان يمكن أن يؤدى لمصر فى مؤتمر «كان» خيرا مما قدمه ممثل الحكومة . وكان يمكن أيضا أن يدافع دفاعا صادقا قائما على الاقتناع الشخصى والاطلاع الشخصى لاتصاله المباشر بالاعمال الفنية فى مصر ... فلا يكتفى بأن يجعل مهمة تمثيله لنا مقصورة على الموافقة على مايردده النقاد الاجانب من اتهامات هدامة تثبط همم القائمين بالانتاج الفنى فى مصر .

ولعل هذا يكفى

«**ناقد**»

خلف الكاميرا

« كوفادس » الجبار فى طريقه الينا

اذا قلنا ان فلم«كوفادس» هو أضخم انتاج فى تاريخ السينما حتى الآن فاننا لا نكون قد تجاوزنا الحقيقة .

فلقد أنفقت مترو جولدوين مايرأموالا طائلة واستخدمت أعظم خبراء فنيين لاخراجه على الشاشة بهذه الروعة والضخامة .

ويعتبر «كوفادس» حلما حققته هذه الشركة بعد سنوات عديدة من الدراسة والتحضير. فمنذ عام١٩٣٨ والمحاولات دائرة لاعداده للشاشة، ولكنالحربجعلت اخراجه مستحيلانظرا لرغبة الشركة فى تصويره فىروما. فلما وضعت الحرب أوزارها أرسلت الشركة المنتج سام زيمباليست الى روما. فوقع اختياره على أستوديوهات شينشيتا لتصوير مناظر الفلم . فشيدت فيه المناظر الضخمة التى تتضمن قصر نيرون والسرك الهائل والتماثيل العظيمة والمنازل الحجرية علىالطراز الرومانى القديم التى استعملت فى منظر حريق روما الذى يعد من أعظم المناظر التىصورت على الشاشة حتى الان .

وقد أسندت مترو جولدوين ماير بطولة هذا الفلم الجبار الى نخبة ممتازة من كواكب الشاشة أمثال روبرت تيلور ، ديبورا كير، ليوجين، بيتر يوستينوف ومرينا برتى بجانب ٣٠٫٠٠٠ شخص ظهروا فى الادوار الثانوية ، وأعدت ٣٢٫٠٠٠ زى رومانى لهم، وجمعت حيوانات مختلفةمن أوروبا وأفريقيا تتضمن أسودا، نمورا، ثيرانا ، خيولا ، طيورا وغيرها .

وعلى كل حال فانه من الصعب ابداء أى رأى نهائى فى هذا الفلم قبل مشاهدته على الشاشة . ولكننا متأكدون من شىء واحد وهو انه أضخم انتاج فى تاريخ مترو جولدوين ماير ، بل أعظم ما أنتجت هوليوود فى مدى النصف القرن الماضى .

مع أهل الفن

الاستاذ يوسف فهمى

وافق سعادة المدير العام لجامعة فؤاد الاول على تعيين الاستاذ يوسف فهمى سكرتيرا عاما للجنة المسرح الجامعى مع اختيار حضرته عضوا باللجنة المذكورة ، لمايتصف به من نشاط فى الدوائر الفنية ومايبذله من جهد لخلق وعى فنى بين طلاب الجامعة يساعدهم على تهذيب نفوسهم وتنمية ذوقهم ٠

و «بنت النيل» تهنىء الاستاذ يوسف فهمى بتلك الثقة التى هو أهل لها ٠

نجمة مصرية فى هوليوود

هذا خبر تنفرد بنشره «بنت النيل » ، وخلاصته أن احدى شركات السينما الامريكية رشحت للمجد نجمة مصرية معروفة ، وينتظر اذا ماحازت القبول أن تغادر مصر قريبا الى هوليوود ٠

مخرجونا فى هوليوود

عاد الى مصر الاستاذ فطين عبد الوهاب بعد زيارته لاستوديوهات هوليوود ، التى استغرقت حوالى الشهرين ٠ كمايزور عاصمة السينما الآن الاستاذ يوسف شاهين والمسيو جاك بسكال صاحب مجلة سينى فيلم ، وينتظر أن يسافر قريبا الى أمريكا الاستاذان صلاح أبو سيف وأحمد بدرخان بدعوة من السلطات الامريكية ٠

مجلس ادارة نقابة السينمائيين

أسفرت انتخابات مجلس النقابة الجديد التى أجريت فى الشهر الماضى عن دخول بعض الفنانين الشبان فى هذا المجلس وتدل الدلائل على أن هؤلاء الاعضاء الشبان الجدد سيحاولون القيام بأعمال من شأنها اصلاح أحوال الصناعة ، فنرجو لمجلس النقابة الجديد التوفيق فيما يسعى اليه لخير السينمائيين ٠

أخبار مختلفة

◆ بدأ الاستاذ حسين صدقى فى تصوير فيلمه الجديد (الحكم الصالح) بطولة مريم فخر الدين والطفلة لبلبه وأمينه شكيب وحسن فايق

◆ يبدأ الاستاذ صلاح أبو سيف بانتاج فيلمه الجديد باستوديو نحاس

◆ انتهى الاستاذ يوسف وهبى بك من اخراج فيلم (بنت الهوى) بطولة فاتن حمامه وتحيه كاريوكا وكمال حسين ومارى منيب

◆ يعرض قريبا فيلم (عايزه اتجوز) بطولة وانتاج الموسيقار فريد الاطرش مع نور الهدى وليلى الجزائرية

◆ تفتتح سينما ستوديو مصر فى منتصف أغسطس المقبل بفيلم (سيدة القطار) بطولة ليلى مراد وانتاج الاستاذ عبد الحليم نصر ٠

مهندسو الصوت

ان مهندس الصوت فى مصر موظف بسيط يتقاضى أتفه الاجور على عمله الخطير ٠ ولقد قضت طبيعة العمل أن يكون مهندس الصوت موظفا فى الاستوديو ، فهو لايستطيع أن يعمل لحسابه وأن يقرر الاجر الذى يتناسب مع عمله ، ولقد أصبح من الواجب تعديل مركز هؤلاء الفنانين وانصافهم ، فانهم يستحقون الانصاف والتقدير والمكافأة السخية ، والعدل يقضى بانصافهم وافساح المجال أمامهم ٠

نصائح ليكرهك زوجك

كثيرا ما نسمع أن فلانا غير سعيد فى زواجه وأنه لو ترك له الخيار بين الحياة الحرة الطليقة التى كان يحياها وحياة الزوجية التى يكابدها اليوم لفضل الاولى • وهو يقول لك : ان والدته حينما كان أعزب لم تهمل الاهتمام بلوازمه المنزلية من مأكل وملبس ومشرب ، بينما هو اليوم يقاسى الامرين من عدم اكتراث زوجته له واهمالها شؤونه اهمالا عجيبا •

وها هو ذا يلخص لنا ما يعانيه من تصرفات زوجته الشابة فى النقط الست التالية :



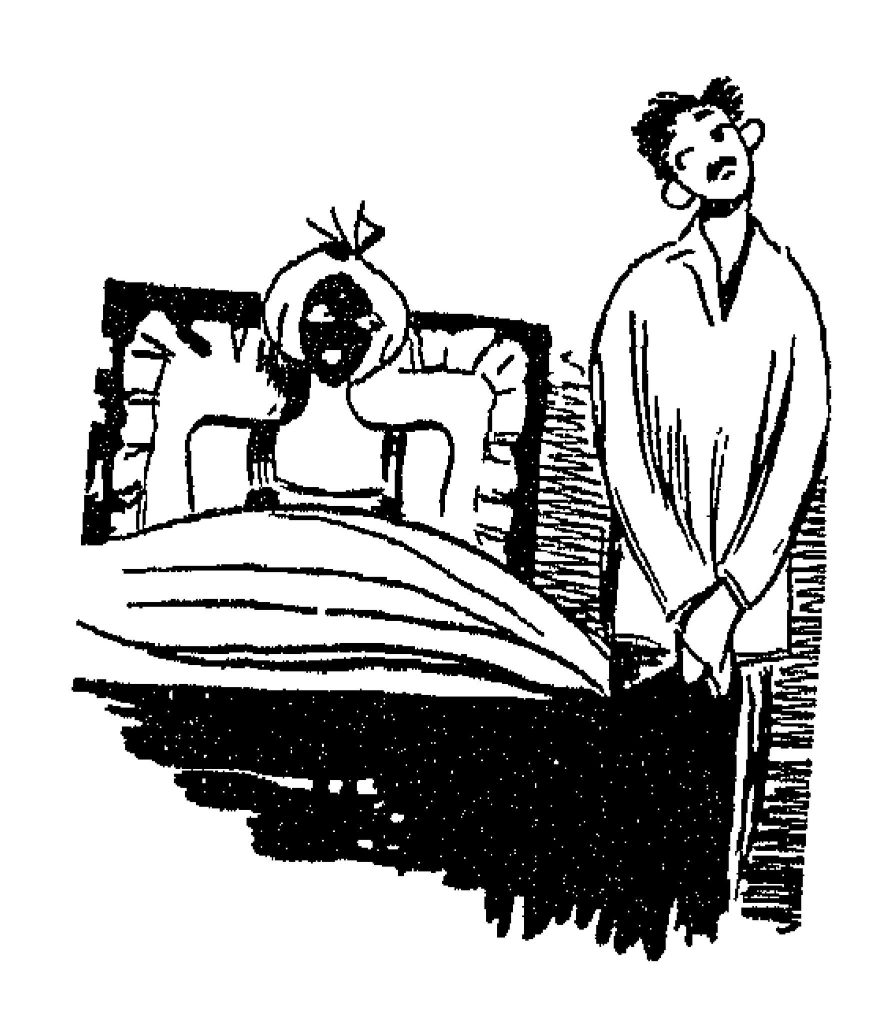
١ ــ انها تهمل الاهتمام بهندامه فلا ترفو جواربه ولاتخيط زر قميصه • انها لاتهتم الابهندامها وبنفسها وبراحتها الشخصية



٢ ــ ان دعيا الى حفلة عشاء تركته ينتظرها الساعات الطوال وهى تنظر الى نفسها فى المرآة •
يجب أن تبدو جميلة على حساب أعصاب الجميع•

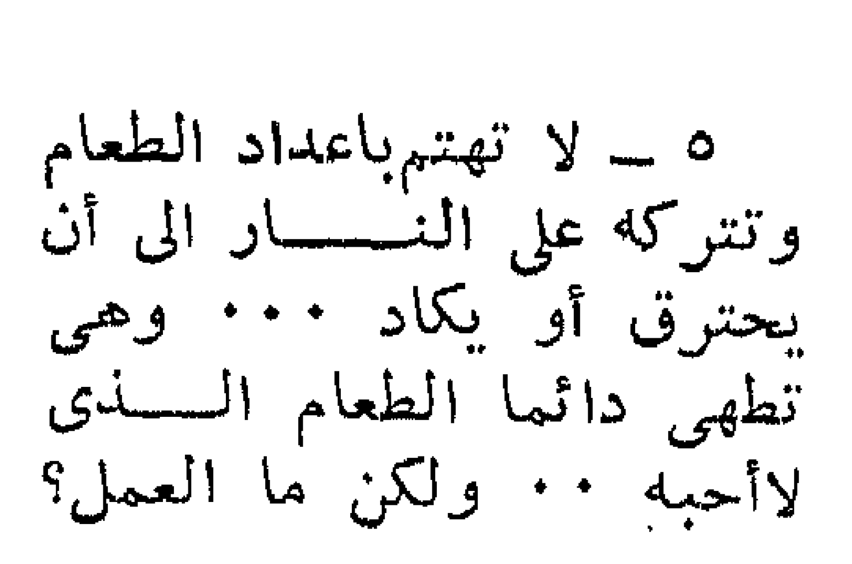


٣ ــ انها لا تكاد تترك التلفون لحظة واحدة وتشغل الخط فى أحاديث فارغة •
وقد دفعت فى الثلاثة شهور الماضية مائتى مكالمة زائدة •



٤ ــ فاذا ما حل المساء وضعت على وجهها ماسكا للجمال فتبدو وكأنهاشيطان رجيم • وقد حاولت أن ألفت نظرها الى ذلك ولكن بدون جدوى •





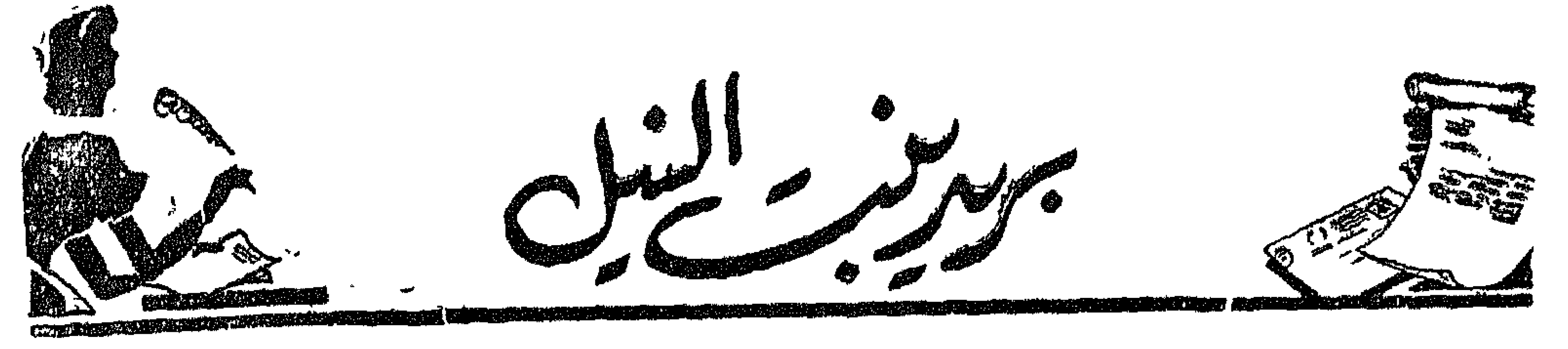
٥ ــ لا تهتم باعداد الطعام وتتركه على النار الى أن يحترق أو يكاد ••• وهى تطهى دائما الطعام الذى لاأحبه •• ولكن ما العمل؟



٦ ــ تنظر الى من أعلى متحدثة عن واجبات الزوج نحو زوجته ناسية واجباتها هى •••

وأنت يا سيدتى؟ لا شك فى أنك حريصة كل الحرص على هناء حياتك الزوجية •• اعملى اذن بعكس تلك النصائح •••







صديقة بنت النيل (ا.ن) :

يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم اخصائى الانف والاذن والحنجرة انه يجب عليك عرض نفسك على أخصائى او ربما تكون شكواك راجعة الى مرضك بالتهاب الجيوب الانفية

السيدة ف. ابراهيم شرف ـ الفؤادية :

عرضنا شكواك على الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم اخصائى الانف والاذن والحنجرة فابدى استعداده التام لفحص حالتك فى أى وقت تشائين

الانسة ا. منى جبره :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم انه لا ينصح بتعاطى أى دواء ينظم الغدد او يؤثر عليها من الاعلانات بل يجب عرض نفسك على طبيب اخصائى فينصحك بما ينفعك بكميات مضبوطة والى أن يتم ذلك تعاطى دواء مسكنا مثل مزيج البروموو والبلادونا فنجان صغير عند اللزوم لغاية ثلاث مرات فى اليوم بعد الاكل

اما عن الدواء المذكور فان كنت لا زلت مصرة على تناوله فهو ينفع للانسات والسيدات معا ولو أننى اشك فى انه سيفيدك كثيرا

السيدة ن.م.ح عضوة اتحاد بنت النيل :

لا تيأسى من رحمة الله فلا زلت فى مقتبل العمر ولا تيأسى من طول المدة فمثل حالتك قد تحتاج لستة شهور أو سنة من العلاج المستمر فاعرضى نفسك على طبيب اخصائى نسائى تثقين فيه وداومى على علاجه وفى هذه الاثناء يجب على زوجك أن يقوم بالتحليل لمعرفة ان كان سبب العقم منه ايضا . وان كانت حالتكما المادية لا تسمح بهذا العلاج فتقدمى الى مستشفى الملك وانا اسهل لك كل ما تطلبينه من خدمات

ش. فتحى مصر القديمة :

يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم ان هذه الظاهرة تحدث كثيرا عند بعض الانسات والسيدات ولا خطر منها الا اذا كان النزيف شديدا وفى هذه الحالة يحسن عرضها على اخصائى فى الانف . واذا وجد اضطراب فى الحيض سواء كان مصحوبا بالم غير محتمل او كانت كميته ومدته غير عادية فتحسن استشارة اخصائى فى امراض النساء

الى والد الطفلة التى عمرها ٣ سنوات :

يقول الدكتور صلاح الدين يوسف انه يجب ان تعالج المريضة المذكورة من الاسكارس والدودة الشريطية وذلك باشراف طبيب اخصائى لان جميع الادوية المستعملة فى علاج هذه الديدان قد تسبب اضرارا اذا تجاوز المريض الجرعة المناسبة تبعا لوزنه وسنه وقد تسبب تسمما مما يجعل اشراف الطبيب ضروريا والا فعليها التوجه الى احدى مستشفيات الانكلستوما او معهد الابحاث حيث تجد العناية الطبية اللازمة

أما الديدان الرفيعة التى وجدت اخيرا فى البراز فيغلب ان تكون ديدان الاكسيورس وهى تسبب هرش بالشرج وعلاجها الان فى متناول الايدى باستعمال الادوية التى تدخلها صبغة Gentian violet نصف قمحة ثلاث مرات يوميا مدة اسبوع وكذلك عمل حقن شرجية بمحلول ملح الطعام المركز اربع ليال متوالية . وارى أن يكون هذا بعد الانتهاء من علاج الاسكارس والدودة الشريطية بوقت كاف . ويجب اعادة فحص البراز بعد ذلك للتأكد من خلوه من هذه الديدان

ا.م.ر بمصر الجديدة :

يقول الدكتور يوسف وهبه انه يجب عليك اتباع الاتى : ١) لازالة القشور الموجودة بالرأس يمكن استعمال المرهم الاتى بالنسب الموضحة :

كبريت ٣٠ر٠
حمض سلسيليك ٦٠ر٠
فازلين ٠٠ر٣٠

وتدلك به جلدة الرأس تدليكا خفيفا عند النوم وفى الصباح تغسل الرأس بماء دافىء وصابون الكبريت

٢) اما الرائحة الموجودة تحت الابطين فعلاجها يجب أزالة شعر الابطين اولا ثم استعمال البودرة الاتية بالنسب الموضحة

حمض السليسليك	٠٠ر٢
ثيمول	٦٠ر٠
النشاء	٠٠ر٣٠
زيت بوكالبتوس	٠٠ر١
تلك	٠٠ر١٢٠

السيدة ل.ح اسكندرية :

١) لا تحلقى شعر ابنتك فلاصحة لهذا الاعتقاد ٢) اما علاج شهيتها فيكون باعطائها تونى فيت للاطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات او أى دواء يحتوى على فيتامين ب ونظمى لها أوقات الطعام ولا تلحى عليها فى تناول أى غذاء لا ترغب فيه

القارئة المخلصة س.ش ـ ميت غمر :

يقول الدكتور صلاح الدين يوسف انه يرى ان علاج السمنة مقصورا على رجيم خاص فى الاكل ومزاولة بعض الالعاب الرياضية والسويدية . ولا ينصح باستعمال الادوية حاليا حيث انها قد تسبب اضطرابا وخاصة فى الغدد الصماء

ونظام الاكل يكون بالاقلال على قدر المستطاع فى المواد السكرية والنشوية والدهنية مثل العيش والارز والمكرونة والبطاطس والبقول والفطاير والسمن والدهنيات كما يمكن أكل كل ما يتراءى لك من الخضروات الطازجة والمطبوخة واللحوم الحمراء بدون دهن وكذلك الفراخ والارانب



يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بالقصر العينى

ف.ك حائرة بالاسكندرية :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فحالتك ناتجة عن اختلال فى افرازاتها

ع.س طنطا :

بشرة ابنك دهنية فابدئى أولا بتنظيم غذائه بحيث يقلع عن النشويات والدهنيات والحوادق والشيكولاته والمسليات ويمكنه استعمال كريم انا بولا المجفف للدهن ولكن الافضل هو علاجه بالاشعة الباردة عند الاخصائى

جلال مكاوى :

١) نحن ننشر ما نجده صالحا ويمكنك أن ترسل الينا ماتريد ٢) استعمل غسيل تريكوفيلينا فهو يزيل قشر الرأس ويمكنك الرجوع الى مقال الدكتور حسن الحفناوى فى غير هذا المكان

ليلى مرتضى :

جلدك حساس جدا فلا تستعملى هذه الطريقة بكثرة ولو انها مجدية أما العلاج بالكهرباء فهو غال نوعا ويحتاج الى وقت ولكن نتائجه مضمونة ويمكنك استعمال فيت لحين عرض نفسك على اخصائى

ابنة قاسيون :

بخصوص بشرتك الدهنية فيمكنك اتباع ما كتبناه للقارئة ع.س ولكن خذى مقويات عامة للجسم تحتوى على مركبات الحديد والفوسفور وخلاصة الكبد والفيتامينات وستضيع هذه الاثار بمضى الوقت واجتهدى ألا تعرضى بشرتك للشمس أو لاى مؤثر اخر

ملك ا.س شبرا :

من الافضل عرض حالتك على اخصائى ويمكنك الاتصال بمعهد التجميل العلمى ٣٧ عبد الخالق ثروت فلديهم قناع لازالة القشور او يمكنهم أن يصنعوا لك مجانا الكريم اللائم لبشرتك وقولى لهم انك من قارئات بنت النيل وسيخفضون لك ١٠ ٪ من ثمن الكريم اللائم لبشرتك

الانسة ف.ح سوريا :

١) زاولى تمرينات بنت النيل المتتابعة فهى ستفيدك كثيرا واعملى مساجا لنفسك وهناك جهاز خاص رخيص الثمن يمكن شراؤه من معهد التجميل ويمكنك السؤال عنه من المعهد بعنوانه ٣٧ شارع عبدالخالق ثروت وقولى انك من قارئات بنت النيل وسيذكرون لك الثمن المخفض ٢) بقع الشمس تزول من نفسها اذا لم تعرضى بشرتك لها ٣) بخصوص الشعر ارجعى الى مقال الدكتور حسن الحفناوى المنشور فى غير هذا المكان كما لا يمكننا أن نصف لك تسريحة لانها تختلف باختلاف شكل الوجه

شوشو على شبرا :

اهتمى بغذائك جيدا وأكثرى من الرياضة فى الهواء الطلق وسيزيد وزنك ولكن احذرى تكون الشحم على جسمك

انسة مثالة :

اتبعى ماكتبناه للقارئة التى قبلك ولا ترهقى نفسك بالتفكير أو العمل وتأكدى انه بعد مدة قصيرة ستصبحين كما تريدين



البائسة سعدية :

قدمى شكواك الى بلدية القاهرة بمكتب القائمقام محمد سيف الدين فسيعمل على انصافك وبنت النيل ترجو من أصحاب البيوت أن يكونوا رفقاء بالمستأجرين فان ازمة السكن لا زالت مستحكمة بالنسبة للطبقتين الوسطى والدنيا . ونحن نلفت نظر اولى الامر الى ما يلجأ اليه أصحاب الاملاك من حيل للتخلص من مستأجريهم

الانسة هدى ع. بالجيزه :

نرجو منك أن تحضرى شخصيا الى مقر المجلة بشارع قصر النيل رقم ٤٨

انسة ن. محمد ـ رمل الاسكندرية:
قلت فى رسالتك انه سيعود من أمريكا فى هذه الايام . انتظرى عودته . ثم قابليه او اتصلى به بأية طريقة وعالجى الموضوع معه بكل صراحة . خيرية بين الزواج أو عدمه ... ستعرفين نياته فى هذه الحالة ان كان الزواج حله المفضل فأهلا وسهلا ... أما ان اختار طريق التسويف والمماطلة فثقى من انه يخدعك . وكونى حازمة فى هذه الحالة وابتعدى عنه واقبلى أول زيجة مناسبة تعرض عليك وكرسى لها كل عواطفك وسيوفقك الله الى ما فيه الخير

الاستاذ زكى فرج بالظاهر :
نرجو حضوركم الى مقر المجلة ومقابلتنا

السيدة حرم محمد عبد الحميد العمرانى :
نحن نشكركم على قصتكم الممتعة ونأسف لضيق المقام . وربما سمحت الظروف فى المستقبل بنشرها ونشر امثالها

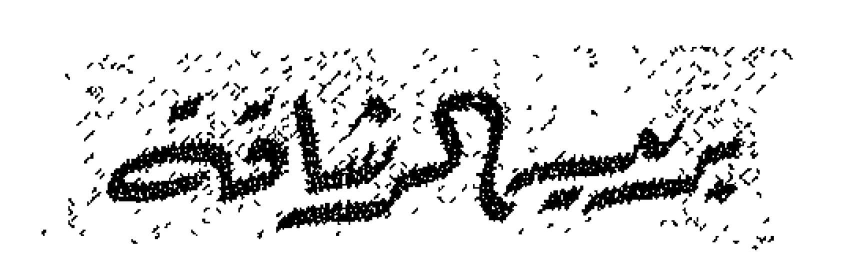
مشتركة بالمجلة ـ استانلى بالاسكندرية :
لا اعتقد اطلاقا أن ابن خالتك هذا يأخذ عاطفتك نحوه مأخذ الجد .. فموضوعك كما أتصوره لم يخرج عن انه واساك فاحببته وتعلقت به فجاراك حتى لا يصدمك صدمة جديدة .. ولذلك فليس هو السبب كما تتخيلين . كفى ضعفا .. وحاولى أن تبدئى علاقة جديدة على أساس طبيعى مع شاب جديد، حر ، لانه هو الوحيد الذى يمكن أن يحل محل الشاب الاول الذى صدمك . ابحثى عن مستقبلك بحثا واقعيا وتجنبى الخيالات والاوهام

ف. قارئة بالاسكندرية :
لا تخافى ولا تحزنى فما فات مات لقد مضت أكبر فترة حرجة فى حياتك وما دمت سعيدة مع زوجك مطمئنة اليه فلا تهتمى بأى شىء وسيرى فى طريقك المرسوم . وبخصوص تحديد الوقت اعلمى ان ما تسألين عنه غير معقول ولايمكن معرفته

شئون المنزل

انسة ح. اغا شرقية :
اشغلى نفسك يا انستى بأى نوع من اشغال الابرة او التريكو فهذا فضلا عن منفعتك بمحصول يدك فهو يشغل وقت فراغك الكبير . أما الجوانتى الجلد فهو يباع فى المحلات الكبرى

قارئة بالمنيا عنان لطفى :
١) من الصعب ازالة البقع الحمراء التى ذكرتها بالفستان وانصحك بصباغة الفستان الى لون اغمق مناسب ٢) كريم نيفيا خاص بنعومة بشرة الجسم



لكثرة أسئلة القارئات التى تتعلق بالسمنة قد خصصنا لذلك النوع من البريد هذا الباب ولم نجد خيرا من أخصائية معهد السيدات الرياضى لكى تدل القارئات على الطريق الى الرشاقة

ا. س. ع :
نحن لا نعرف سنك بالضبط اذ لكل سن تمرينات رياضية خاصة تناسبه ، ارسلى خطابا اذكرى فيه سنك ومقاسات جسمك الى معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك . وستدلك اخصائية المعهد على الطريقة التى تتبعينها لكى تزول سمنتك . وقد حادثنا المعهد بشأنك

آنسة متألمة :
خطابك غير واضح ، وعلى أى حال فالبدانة غير مستحبة ولكن اذا كان ولابد من أن تكونى بدينة نوعا فيجب أن تكون بدانتك غير ناتجة عن وجود شحم كثير بالجسم وهذا ليس بعيد عليك اذ لا بد من مزاولة نوع من الرياضة واتباع نظام معين من الاكل

م. مصر الجديدة :
لا شك أن حمامات البخار لها فائدة كبيرة فى مثل حالتك لانها تقضى على الروماتزم ولكن لابد من نظام معين فى أخذ هذه الحمامات أما عن الاماكن التى يمكن فيها أخذ هذه الحمامات فانه يمكنك أن تتصلى بمعهد السيدات الرياضى ٣٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك . ويقع خلف محطة شل

المعذبة سعاد :
تقول اخصائية معهد السيدات الرياضى أنه يجب أن تقللى من أكل النشويات وتكثرى من الخضر الطازجة واللحوم الحمراء فى طعام الغداء ، تناولى الفاكهة فى الافطار والعشاء بقدر الامكان .

ش. ف :
للاسف .. كان بودنا أن نحقق رغبتك فى ازالة هذه السمنة وكان بودنا أن نطلب من اخصائية معهد السيدات أن تساعدك فى هذا لولا أن المعهد غير مصرح بدخول الرجال فيه وهو مقصور على السيدات فقط وأظن أن هذا واضح من اسم المعهد.

ميمى :
ضعف أعصابك اما لاضطراب نفسى أو اضطراب عضلى فاذا كان السبب الاول فيمكنك الاتصال بالعيادة النفسية بمعهد التربية واذا كان الثانى هو السبب فهناك أشعة خاصة لعلاج الاعصاب تستطيعين العلاج بها عند الاطباء أو (معهد السيدات الرياضى للحالات البسيطة)

ف. ن اسيوط :
تقول اخصائية معهد السيدات الرياضى انه يجب أن تعالجى السبب أولا حتى لا تزيد سمنتك فاكثرى من الحركة والمشى اذ أن هذا يستهلك المواد الدهنية التى فى جسمك والتى تسبب لك السمنة ، أو حاولى نط الحبل اذا استطعت حتى يكثر عرقك ولا داعى للذهاب الى المعهد .

س. ح :
ان عملية المساج لا يتقن عملها أى شخص .. حقيقة أنه يمكنك أن تعملى مساجا لبعض أجزاء جسمك بنفسك ولكن لا بد من شخص مختص لعمل المساج وهذا العمل لا يأتى بالخبرة فقط ولكن لا بد من شهادات علمية تؤهل حاملها أن يزاول هذه العملية بنجاح وفى هذا تقول اخصائية معهد السيدات أنها لم تحاول أن تعمل مساجا لسيدة قبل حصولها على شهادتها من لندن التى استغرقت دراستها فيها خمس سنوات علاوة على دراستها فى مصر.

الحائرة نوال :
يؤسفنا أنك لا تتمتعين بروح نفسية عالية اذ لماذا تفقدين الامل فى حالتك فيجب أن تذكرى دائما أنه لا يوجد مستحيل ولكن لكل حالة علاج مهما صعب . والواقع أنك تحتاجين لعلاج نفسى فلا ضرورة لان تقصدى معهد السيدات الرياضى

شكرا لبنت النيل :
كنا قد نشرنا فى عدد سابق قصة واقعية بعنوان «سأنتحر.. سأنتحر» كانت تنوى صاحبتها الانتحار لسمنتها المفرطة وتعرف القارئات ما كان من أمر احالتنا أمر هذه القارئة الى اخصائية معهد السيدات الرياضى وما كان من وعدها لنا بالعناية بحالتها وقد وصلتنا فى بريد هذا الشهر رسالة من تلك القارئة الكريمة وها نحن أولاء ننشر جزءا منها « .. وعلى هذا فشكرا لبنت النيل اذ أننى أصبحت الان رشيقة لا تلفت سمنتى الانظار وأرجو أن تشكروا اخصائية المعهد على صفحات مجلتكم الغراء » .

س. ش ـ شبرا
لا شكر على واجب يا آنستى

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


قطعة من فرنسا
تجوب السماء
Menu
Apéritif
Paupiettes de Saumon
Coq de Bresse
au Vin
Pommes Vapeur
Primeurs
au Beurre Frais
Salade de Saison
Fromage
Pâtisserie
Fruits — Café
Champagne
Liqueurs
الجو الفاتن الحالم والترحيب الرقيق المأثور
عن الضيافة الفرنسية الكريمة لمن أبرز المميزات التي ينعم
بها المسافر على طائرات كونستيليشن الفخمة التي تسيرها
ايرفرانس
وان ما تتذوقه من ألوان الأطعمة الفرنسية المشهورة
لمما يجعلك تستطعم رحلتك!
لكافة الاستعلامات خابروا : القاهرة - ت ٧٩٩١٥ ، الأسكندرية - ت ٢٣٩٢٩
وجميع وكالات السياحة المعتمدة
PRO 52-20 C


صابون
المختار
فى كل دار
المختار
يونس سوب
٢٥٠ جرام
للنجمة شريفة ماهر
يحافظ على نعومة البشرة
مثالى للاستحمام
أفضل صابون لغسل الأيدى
أحسن صابون للأنسجة الرقيقة
انتاج : شركة الملح و الصودا المصرية